أهم 50 كتاباً فى مساعدة الذات

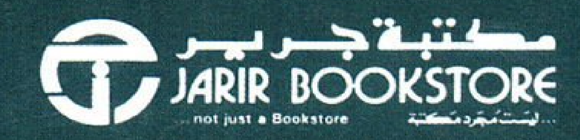
٥٠ كتاباً ملهما يساعدك على تغيير حياتك

من تأليف حكماء العصور السالفة و الخبراء المعاصرين

ومنهم:

ماركوس أوريليوس • ديل كارنيجى • ديباك تشوبرا • ستيفن كوفى
الدالاى لاما • بنيامين فرانكلين • جون جراى • سوزان جيفرز
فيل ماكجرو • إم. سكوت بيك • أنتونى روبينز
لاو تسو • ماريان ويليامسون

توم باتلر - باودون



قبل أن تشترى أى كتاب جديد لمساعدة الذات، اقرأ ملخص أهم المؤلفات فى مجال مساعدة الذات.

أُلفت آلاف الكتب التى تقدم "أسرار" التطوير الذاتى، والشعور بالرضا الناتج عن الإنجاز، والسعادة مثل: كيف تسير فى الطريق الذى لم يسافر فيه الكثيرون قبلك، وكيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، وأيقظ العملاق بداخلك. ولكن أى هذه الكتب ذو قيمة دائمة.. أيها بمقدوره أن يغير حياتك؟

لقد تبحر "توم باتلر - باودون" فى عدد هائل من كتب مساعدة الذات ليقدم لك الأفكار والأساليب المهمة فى مجال "التأليف عن القدرات الإنسانية"، ولخص من خلال خمسين عملاً كلاسيكيًا - ينتمى مؤلفوها إلى كل الأديان، والثقافات، والفلسفات، والقرون وكل الأفكار الأساسية - مدى جدوى كل عمل منها للقارئ المعاصر الذى لا يجد متسعاً من الوقت للقراءة.

وتقدم الأعمال الخمسون الكلاسيكية التى يحتويها هذا الكتاب التعاليم القديمة لـ "لاو تسو" وغيره من الحكماء الشرقيين، بالإضافة إلى كتابات "بنيامين فرانكلين" التى تعمل على بناء الشخصية، و" صاموئيل سمايلز" وصولاً إلى الكتب المعاصرة التى حققت أعلى المبيعات مثل "الذكاء العاطفى"، و"التفاؤل المبنى على المعرفة"، و"العادات السبع للناس الأكثر فعالية" - وهى الكتب التى تمثل أفضل ما كُتب فى المجال الذى بدأ يشتهر فى بدايات القرن العشرين باسم "مساعدة الذات".

والكتاب الذى بين يديك هو المقدمة الأولى و"الموجزة" للأعمال الكلاسيكية التى تستهدف تغيير الحياة للأفضل، وهو مرشد فريد لكل من يتوق إلى حياة ناجحة هادفة، ويراعى فى الوقت نفسه أن لكل إنسان فلسفات وأفكاراً تلهمه أكثر من غيرها.

وقد لخص "توم باتلر - باودون" بعض أفضل الأفكار - ولابد أن أضيف أنها أفكار تمتاز بالحكمة — التى تنير عقل القارئ وتوجهه لفهم حقيقة الطبيعة الإنسانية. ونأمل أن يكون هذا الكتاب هو الكتاب الكلاسيكى الحادى والخمسين على قائمة الكتب الكلاسيكية".

- "وارين بينز"، مؤلف كتاب: كيف تصبح قائد الكتاب الكلاسيكي، وهو أستاذ شهير لإدارة الأعمال فى جامعة كاليفورنيا الجنوبية.

أهم
50 كتاباً فى
مساعدة الذات

50 كتاباً ملهماً يساعدك على تغيير حياتك
من تأليف حكماء العصور السالفة والخبراء المعاصرين

توم باتلر - باودون





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ٩٦٦١+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ٩٦٦١+

50 Self-Help Classics

50 inspirational books to transform your life,

from timeless sages to contemporary gurus

Tom Butler-Bowdon



ريتشارد كوش

إلين جيه. لانجر

ألين دى بوتون

ويليام بريدجز

بيير تيلهار دى شاردين

هنرى ديفيد ثور

واين داير

ستيف أندرياس & وتشارلز فوكنز

ماركوس أوريليوس

الدالاى لاما & هيوارد سي. كتلر

ميهالى سيكسينتميهالي

لاوتسو

ماكسويل مالتيز

أنتونى روبينز

توماس مور

باولو كويلهو

مارثا بيك

كارول إس. بيرسون

نورمان فينسنت بيل

كتاب الدهامابادا

ستيفن كوفى

كتاب بهاجافاد جيتا

شاكتى جوين

رالف والدو إمرسون

فلورنس سكوفيل شين

جيمس ألن

دانيال جولمان

الكتب المقدسة

بويتيوس

أبراهام ماسلو

ديفيد دى بيرنز

روبرت بلاى

فيكتور فرانكل

ديباك تشوبرا

فيليب سي. ماكجرو

جوزيف ميرفى

إم. سكوت بيك

كلاريسا بينكولا إستيز

لويز هاى

مارتن سيليجمان

جوزيف كامبل مع بيل مويرز

جيمس هيلمان

صاموئيل سمايلز

ريتشارد كارلسون

ماريان ويليامسون

أيان راند

ديل كارنيجى

سوزان جيفرز

جون جراي

بنيامين فرانكلين

المحتويات

شكر وتقدير

أشكر كل الكُتاب الذين عرضت لهم فى هذا الكتاب على كتاباتهم لتلك الأعمال الكلاسيكية، وعلى إسهامهم المتفرد فى مجال تطوير الذات: فقد قضيتُ وقتًا طويلًا فى قراءة كتبهم والترويج لها بين الناس.

وأشكر الناشر على التزامه بالنشر فى مجال لم يُنظر إليه حتى الآن بانتباه جدى رغم كل ما يتمتع به من شعبية، بل وآمل أن يزيد هذا الكتاب من عدد القراء الذين يقرأون فى مجال تطوير الذات.

وإلى زوجتى "تامارا لوكاس" أقول إننى أهدى لك هذا الكتاب، وأشكرك على ما منحته لى من حب وإلهام، وعلى سهرك الليالى على كتابة مخطوطته على الحاسوب.

وأقول لوالدتى "ماريون باتلر - باودون"، أشكرك بقدر سنوات عمرى على ترويجك الهائل للكتاب.

وأقول لـ "نوح"، و"بياتريس لوكاس"، أشكركما على دعمكما المتواصل لى، واهتمامكما بما أعمله.

وأقول لـ "نيكولاس بيرلى" فى دار النشر، أشكرك على أفكارك الملهمة، وحماسك، واهتمامك البالغ بالكتاب، وأشكر محررتى "سالى لاندسيل"، و"آنجى تانيش"، و"تيرى ويلش" العاملين بالدعاية والترويج فى دار النشر.

وأشكر آخرين ممن قدموا آراءهم، أو تشجيعهم لى، أو منحونى رؤية جيدة سواء فى الآونة الأخيرة، أو عبر السنوات، وهم: "آندرو أرسينيان"، و"أندرو تشانج"، و"جون ميلفيل"، و"جيسيل روزاريو". وأشكر أشقائى: "كارولين"، و"تيريزا"، و"تشارلز"، و"إدوارد"، و"بايرز"، وأزواجهم: "تشارلز"، و"ويل"، و"فاليرى"، و"كيت"، و"تامى"، و"روس" على التوالى، وأبناءهم وبناتهم: "سيليست"، و"كاليب"، و"جايكوب"، و"توبى"، و"كونراد". وأشكر أفراد عائلة "بولوك": "جوى"، و"نورمان"، و"جين"، و"كاثى"، و"أدريان"، و"روجر". وأشكر أفراد عائلة "تايلور": "موريس"، و"بابرا"، و"هيوارد"، و"جيسيكا". وأشكر أفراد عائلة "ميزاك": "سونيا"، و"ألبرت"، و"ناتان"، و"رافائيل". وأشكر "سارة رافينسكروفت"، و"هيمفرى باتلر - باودون"، و"بول جوز"، و"فيتزورى باوتلينج"، و"ريتشارد كوش"، و"رونى جراماتسيو"، و"فريزر كيركمان"، و"بريا ميترا"، و"أيان مانتر"، و"نيك هارفورد"، و"توم ماجارى"، و"ديفيد ميجان"، و"إيفيت"، و"روزمارى"، و"كارين"، و"إيزوبيل" فى مؤسسة OCC. ولم يكن هذا الكتاب ليخرج للنور لولا الإسهام الذى استمددته من والدى "أنتونى ويليام باتلر - باودون" (١٩١٣ - ٢٠٠١).

المقدمة

" أعظم ما توصل إليه جيلنا من اكتشافات هو اكتشافه أن الإنسان يستطيع تغيير نوعية حياته إذا غير من توجهاته" .

- " ويليام جيمس" : (١٨٤٢ _ ١٩١٠)

" ليس من المحتم أن تكون عادات التفكير أبدية ، ومن أعظم ما توصل إليه علم النفس على مدار العشرين عامًا الأخيرة هو اكتشافه أن الإنسان يستطيع تغيير طريقة تفكيره" .

- " مارتن سيليجمان مؤلف كتاب ***Learned Optimism***

لعلك سمعت كثيرًا جملة "يمكنك تغيير حياتك من خلال تغيير أفكارك وعاداتك الذهنية"، ولكن هل سبق لك أن تمعنت فى معناها؟ يقدم الكتاب الذى بين يديك بعض الأفكار الأكثر فائدة، وهو ما استقيناه من الكتابات المهتمة بإحداث التغيير الجذرى فى حياة الإنسان - من داخله إلى خارجه.

ولقد اعتبرت أن هذا الكتاب يشمل "الكتب الكلاسيكية فى مساعدة الذات". ولعلك تعرف ما هى مساعدة الذات، ولكن تلك المعرفة ينبغى أن تتعمق من خلال قراءتك للمؤلفين والكتب التى تتضمنها صفحات الكتاب الذى بين يديك. وإذا كان ثمة خيط يربط بين هذه الكتب، فهو رفضها لقبول اعتبار أن "التعاسة العامة لدى الناس"، أو "الاكتئاب الصامت" نصيب الإنسانية وقدرها المحتوم. وهذه الكتب تسلم بصعوبات الحياة وانتكاساتها، ولكنها تقول إن هذه الصعوبات والانتكاسات لا ينبغى أن تشكل طبيعة حياتنا. وأيًا كانت قسوة الموقف الذى نواجهه، فإننا نستطيع دائمًا تحديد معنى ذلك الموقف بالنسبة لنا، وهو الدرس الذى نتعلمه من كتابين يغطيهما هذا الكتاب الذى بين يديك، وهما: "الإنسان والبحث عن المعنى" لمؤلفه "فيكتور فرانكل". و"تعزية الفلسفة" لمؤلفه بويثيوس. **إن الأساس الذى يقوم عليه توجُّه مساعدة الذات هو أننا نستطيع التحديد الواعى لما نفكر فيه وعدم السماح لجيناتنا الوراثية، أو بيئتنا، أو الظروف التى تمر بنا أن تحدد مسيرتنا فى الحياة.**

والرؤية التقليدية لكتب مساعدة الذات هى أنها تتعامل مع المشاكل، ومع ذلك فمعظم الكتب الكلاسيكية فى المجال تتعامل مع *الإمكانات والقدرات*، ومن شأنها أن تساعدك على اختيار مسيرك المتفرد فى الحياة، وأن تقلل الفجوة بين إحساسك بالخوف وشعورك بالسعادة، أو حتى إلهامك حتى تكون شخصًا أفضل. لقد ألف "صامونيل سمايلز" كتابه المرجعى (مساعدة الذات Self-Help) عام ١٨٥٩، وكان يخشى أن يعتبر الناس كتابه دعوة للأنانية. والحق أن "سمايلز" دعا إلى

الاعتماد على الذات، والسعى الدائم لتحقيق الأهداف، وعدم انتظار المساعدة من الحكومة أو من غيرها. وكان "سمايلز" مصلحًا سياسيًّا بالأساس، لكنه أدرك أن الثورات الحقيقية تحدث بداخل رءوس الناس، واعتنق أعظم فكرة فى عصره، وهى فكرة "التقدم" وطبقها على حياته. ومن خلال كلامه عن حياة عدد من مشاهير عصره، فقد أوضح أن كل شىء ممكن مع المحاولة.

واسم "أبراهام لينكولن" يتردد أحيانًا فى بعض كتابات مساعدة الذات؛ وذلك لأن شخصيته تذكرنا بالتفكير "اللامحدود". ورغم أن أفكاره لم يطبقها على نفسه - فقد كان يعتبر نفسه مكتئبًا اكتئابًا لا شفاء منه - فقد كان يرى إمكانات فى كل موقف يواجهه (حيث أنقذ الاتحاد الأمريكى، وحرر العبيد). ولم تكن رؤية "لينكولن" متباهية، حيث كان يحيا من أجل هدف أكبر.

وليست مساعدة الذات خيالات لـ "الأنا"، بل هى طريقة لتحديد مشروع، أو هدف، أو مثال. أو طريقة ليضع المرء نفسه فى موضع يستطيع من خلاله إحداث أثر حقيقى كبير. وبفعل هذا يحدث تغيير، بل وتحوُّل فى جزء من العالم - وفى شخص من يُحدث ذلك التحول.

ظاهرة مساعدة الذات

" .. تتجلى بوادر القدرات الهائلة فى الأمور التافهة" .

- " فيليب كى. ديك فاليس"

كان كتاب (مساعدة الذات) لـ "صاموئيل سمايلز" واحدًا من أعظم قصص النجاح فى القرن العشرين، وإنه من المستحيل إحصاء عدد النسخ التى بيعت منه، ومع ذلك فإن هذه التشكيلة من الخمسين كتابًا كلاسيكيًّا فى مساعدة الذات التى نعرضها هنا باعت فى مجموعها أكثر من مائة وخمسين مليون نسخة. وإذا وضعنا فى اعتبارنا الكتب الأخرى فى المجال، فسنجد أن ما بيع من نسخ لكتب فى مجال مساعدة الذات يربو على نصف مليار كتاب.

وليست فكرة مساعدة الذات شيئًا جديدًا، لكنها لم تصبح ظاهرة جماهيرية إلا فى القرن العشرين. لقد كان من اشترى كتبًا مثل (كتب تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، ١٩٣٦)*، و(قوة التفكير الإيجابى ١٩٥٢) أناسًا عاديين يتوقون لتحسين حياتهم، ولديهم الاستعداد للاعتقاد بأن أسرار النجاح من الممكن أن يحتويها كتاب بين دفتيه. وربما أثر على زيادة الكتب الصادرة فى هذا التوجه أنها كانت متوافرة للجميع، وأنها كانت تعد بالكثير، وتحتوى أفكارًا لا يُحتمل أن يسمعها المرء من أستاذ جامعى أو رجل دين. وأيًّا كانت النظرة لهذه الكتب، فمن الواضح أنها وفرت للناس مصدرًا جديدًا للتوجيه، وأنهم أحبوها ليس لأنها توضح لنا ما لا يمكننا فعله فحسب، بل ولأنها تؤكد لنا أننا نستطيع فعل الكثير أيضًا.

وقد يصبح كتاب "فى مساعدة الذات" صديقك الوفى، وتعبيرًا عن ثقتك بقدراتك الهائلة، ومصدرًا للجمال الذى يصعب أحيانًا أن تحصل عليه من شخص آخر. ونظرًا لأن هذه الكتب

* متوافر لدى مكتبة جرير

تؤكد على أن اتباع الآمال، والثقة فى الأفكار قد تمكنان صاحبهما من إعادة تشكيل حياته؛ وربما كان الاسم الأفضل لهذه النوعية من الكتب هو "الكتابات عن القدرات".

يذهل بعض الناس أن يروا أن أقسام مساعدة الذات فى المكتبات بتلك الضخامة، أما غير هؤلاء فلا يستغربون، فإن كل ما يؤكد على حق الإنسان فى الحلم، ثم يوضح له كيفية تحويل حلمه إلى حقيقة واقعية هو شىء ذو قيمة وأهمية.

الكتب

قائمة الكتب التى يغطيها هذا الكتاب حصيلة قراءاتى وبحوثى، وربما كانت قد اختلفت كثيرًا لو كان غيرى قد قام بتجميعها. والتركيز الأساسى لهذه الكتب هو على كتب مساعدة الذات التى صدرت فى القرن العشرين، ولكنها تتضمن أيضًا كتبًا أقدم؛ وذلك لأن موضوع مساعدة الذات معروف على مدار العصور. وليست الكتب المقدسة، وكتاب بهاجافاد جيتا، و"تأملات" ماركوس أوريليوس، و"السيرة الذاتية" لـ "بنيامين فرانكلين" إلا أمثلة لما لم يكن ينظر إليه من قبل على أنه من كتابات مساعدة الذات، ومع ذلك فإننى أرجو أن أستطيع البرهنة على فائدة إدراجها هنا.

إن معظم الكتاب المعاصرين أمريكيون، وفى حين أن هذا قد يُنظر إليه على أنه استعمار ثقافى، فإن القيم التى تتضمنها كتب مساعدة الذات قيم شاملة عامة. وهناك عدد من فروع مساعدة الذات التى تقدم التوجيه كالكتب التى تناقش العلاقات، والأنظمة الغذائية، والمبيعات، والاعتداد بالذات، ومع ذلك فإن الكتب التى نغطيها هنا تتناول الأهداف الأكثر شمولًا لتطوير الذات والمتمثلة فى معرفة الذات وزيادة السعادة.

ولقد حاولت أثناء تجميعى لهذه الكتب أن أؤكد على التنوع الهائل لمجال مساعدة الذات. وأنا لم أجد صعوبة كبيرة فى اختيار العديد من الكتب التى أدرجتها هنا لشهرتها وأثرها، ومع ذلك فقد أدرجت كتبًا أخرى لأنها تتعامل مع مجال محدد للغاية من خلال ما تطرحه من أفكار. ولكل كتاب من الكتب التى غطيتها هنا مستوى معين للقراءة، و"الوهج" الذى يحدد الوقت والمكان الذى ألف فيه.

تورد "كلاريسا بينكولا إستيز" فى نهاية كتابها (النساء اللاتى هربن مع الذئاب *Women Who Run with the Wolves*) قائمة بعدد من الكتب العظيمة التى قد يرغب القارئ فى مطالعتها، وتسأل: "كيف تتوافق هذه الكتب معًا؟ وكيف يفيد أحدها الآخر؟ قارن بينها، وانظر ما يحدث. إن بعض التركيبات من هذه الكتب أشبه بتركيب قنبلة، وبعض التركيبات الأخرى لا يمكن الاستغناء عنها".

ويمكن قول هذا أيضًا على الكتب الكلاسيكية فى مساعدة الذات، ومع ذلك، فقد جمعت الكتب فى مجالات قد تساعدك على أن تجد ما تبحث عنه، وذلك بتجميعها فى مجالات محددة، وأدرجت فى نهاية هذا الكتاب قائمة بـ "خمسين كتابًا كلاسيكيًا آخر".

قوة التفكير
غير أفكارك، تغير حياتك

"جيمس ألن": *عندما يفكر الإنسان*

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر": *البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز*

"ديفيد دي. بيرنز" *الشعور بالرضا: العلاج النفسي القائم على الحالة المزاجية الجديدة*

"دانيال جولمان": *الذكاء العاطفي: لماذا يكون أحيانًا أفضل من معامل الذكاء العقلي**

"لويز هاي": *يمكنك علاج حياتك*

"إلين جيه. لانجر": *الفطنة: الاختيار والسيطرة في مواقف الحياة اليومية*

"جوزيف ميرفي": *قوة عقلك الباطن**

"نورمان فينسنت بيل": *قوة التفكير الإيجابي*

"فلورنس سكوفيل شين": *مباراة الحياة وكيف تلعبها*

"مارتن سيليجمان": *التفاؤل القائم على المعرفة*

تحقيق الأحلام
الإنجاز ووضع الأهداف

"ديل كارنيجي": *كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء*

"ديباك تشوبرا": *القوانين الروحية السبعة للنجاح*

"باولو كويلهو": *السيميائي*

"ستيفن كوفي": *العادات السبع للناس الأكثر فعالية**

"بنيامين فرانكلين": *السيرة الذاتية*

"شاكتي جوين": *التصور الإبداعي*

"سوزان جيفرز": *استشعر الخوف وتجاوزه*

"ماكسويل مالتي": *الحركية النفسية*

"أنتوني روبينز": *أيقظ العملاق بداخلك*

أسرار السعادة
فعل ما تحب فعله، وما يحقق نتائج

"مارثا بيك": *إيجاد وجهتك: كيف تحيا الحياة المقدر لك أن تحياها*

* متوافر لدى مكتبة جرير

"ميهالى تسيكسينتميهالى": *التدفق: علم نفس الخبرات*
الدالاى لاما، و "هيوارد سي. كاتلر": *فن السعادة: كتاب مرشد للحياة*
كتاب دهامابادا
"واين داير": *السحر الحقيقى: إيجاد المعجزات فى الحياة اليومية*
"جون جراى": *الرجال من المريخ والنساء من الزهرة* *
"ريتشارد كوش": *مبدأ ٨٠/٢٠: سر إنجاز المزيد بجهد أقل* *
"فيليب ماكجرو": *إستراتيجيات الحياة: فعل ما يفيد.. فعل المهم*
"ماريان ويليامسون": *عودة للحب*

الصورة الأكبر
والحفاظ عليها

ماركوس أوريليوس: *التأملات*
بويثيوس: *عزاء الفلسفة*
"ألان دى بوتون": *كيف يستطيع "براوست" أن يغير حياتك*
"ويليام بريدجز": *المراحل الانتقالية: فهم التغيرات فى الحياة*
"ريتشارد كارلسون": *لا تبتئس بسبب التوافه، فالحياة كلها توافه*
"فيكتور فرانكل": *الإنسان والبحث عن المعنى*
"لاو تسو": *تاو تى تشينج*

الروح والغموض
تقدير ما بداخلك

"روبرت بلاى": *جون الحديدى*
"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": *قوة الأسطورة*
"كلاريسا بينكولا إستيز": *النساء اللاتى هربن مع الذئاب*
"جيمس هيلمان": *شفرة الروح: البحث عن الشخصية، والهدف من الحياة*
"توماس مور": *الاهتمام بالروح: دليل لتطوير العمق الداخلى، والجمال فى الحياة اليومية*
"كارول إس. بيرسون": *البطل بداخلك: النماذج الستة التى نعيش من خلالها*
"إم. سكوت بيك": *الطريق الأقل طرقًا*
"هنرى ديفيد ثورو": *والدن*

* متوافر لدى مكتبة جرير

ترك الأثر
غير نفسك، وغير العالم

كتاب بهاجافاد - جيتا
الكتب المقدسة
"رالف والدو إمرسون": *الاعتماد على الذات*
"أبراهام ماسلو": *الدافع والشخصية*
"أيان راند": *نفضة الأطلس*
"صاموئيل سمايلز": *مساعدة الذات*
"بيير تيلهار دي. شاردين": *الإنسان كظاهرة*

إليك،

" خلاصة القول هي أن حياة الإنسان الفرد هي الأساس؛ فهذه الحياة تصنع تاريخًا، وفيها فقط تحدث التحولات العظيمة، وليس المستقبل بكامله، ولا تاريخ العالم بكامله في النهاية إلا ويظهر كتجميع هائل من هذه المصادر بداخل الإنسان الفرد" .
- "كارل جوستاف يونج"

كان البشر قديمًا يعيشون في جماعات قبلية توجه حياتهم، وتشبع احتياجاتهم البدنية، والاجتماعية، والروحية. ومع ظهور "الحضارة"، أصبحت دار العبادة أو الدولة من يقوم بهذه الأدوار. أما عالم اليوم فقد يعتمد فيه الأفراد على الشركات التي يعملون بها في توفير أمانهم المادي وإحساسهم بالانتماء.

ومع ذلك فإن التاريخ يوضح لنا أن كل أنواع المؤسسات والتجمعات مصيره الانهيار، وعندما تنهار هذه المؤسسات يحدث للأفراد ما يشبه التعري، وهذا الوضع يجبر الناس على التغير. ومع زيادة وتيرة الحركة في العالم تزداد احتماليات حدوث التغير. ومن هنا أصبح من الضروري أن تزيد معرفة الفرد لنفسه، ولكيفية التغير للأفضل، ولكيفية وضع خطة لحياته يعتمد فيها على نفسه وليس على المؤسسات والمنظمات الاجتماعية. وسواء كنت تريد تغيير العالم، أو تغيير نفسك فحسب، فأنت محق في شكك في أن يقوم أحد بهذا التغيير نيابة عنك، فالتغيير مسئوليتك أنت في النهاية.

والضغط الأساسي الآخر الواقع علينا - رغم ما قد يبدو من غرابته - هو توسعة الاختيار. يحتفي معظمنا بالحرية، ومع ذلك فعندما تتاح لنا الفرصة لشق طريقنا الخاص، فإننا قد نرى هذا مرعبًا. تتعامل الكثير من الكتب التي نغطيها هنا - مثل كتاب إستراتيجيات الحياة لـ "فيليب

ماكجرو"، وكتاب إيجاد وجهتك لـ "مارثا بيك"، وكتاب والدن لـ "هنرى ديفيد ثورو" - مع مفارقة أنه كلما ازداد المتاح لنا من خيارات، ازدادت حاجتنا للتركيز. إن أى شخص يستطيع الحصول على وظيفة، ولكن هل لدى كل شخص هدف لحياته؟

غلب على القرن العشرين الأبنية المؤسسية الكبيرة، حيث كان النجاح يعنى التوافق الجيد. ومع ذلك، فقد أوضح "ريتشارد كوش" فى كتابه مبدأ ٨٠/ ٢٠ أن النجاح حاليًا، أو مستقبلًا ينبع من أن يكون المرء تعبيرًا عن ذاته الحقيقية، وأنه إذا كان لديه الاستعداد للتعبير عن تفرده، فإنه سيسهم بشىء ذى قيمة حقيقية فى هذا العالم. وهذا الوضع له بعد أخلاقى (وهو ما أشار إليه "تيلهار دي. شاردين" باسم "التفرد الذى يتمتع به كل إنسان ولا يمكن التعبير عنه"). وبالإضافة لهذا البعد فإن له بعدًا اقتصاديًّا وعلميًّا أيضًا، فالتطور والارتقاء يحدثان نتيجة للاختلاف والتمايز، وليس نتيجة للخضوع لمعيار عام؛ ولذلك فإن الحياة تثيب من يتمايزون وليس من يمتازون فحسب.

مستقبل مساعدة الذات

" إننى أعارض نفسى، فأنا كبير، وأحتوى على أشياء ضخمة" .
- " والت ويتمان"

تكمن فى قلب مساعدة الذات فكرتان أساسيتان عن الكيفية التى ينبغى أن نرى بها أنفسنا. وتؤكد كتب مثل: السحر الحقيقى لـ "واين داير"، والاهتمام بالروح لـ "توماس مور"، والقوانين الروحية السبعة للنجاح لـ "ديباك تشوبرا" على وجود تحديات أساسية بداخلنا (وتختلف تسمياتها لديهم فبعضهم يسميها الروح، وآخرون يسمونها الذات العليا) توجهنا، وتساعدنا على إنجاز هدف يخصنا نحن دون سوانا. ومن خلال هذا التصور تكون معرفة الذات هى الطريق للنضج.

وهناك كتب أخرى مثل نفضة الأطلس لـ "أيان راند"، وأيقظ العملاق بداخلك لـ "أنتونى روبينز"، والسيرة الذاتية لـ "بنيامين فرانكلين" تؤكد على أن الذات صفحة بيضاء يمكن للمرء أن يسطر عليها قصة حياته. وليس أفضل لتلخيص هذا التوجه مما قاله "فريدريك نيتشه":

"لا تتصرف الطبائع النشطة الفعالة وفقًا لمقولة " اعرف نفسك" ، بل وفقًا لوصية تقول: " ارغب فى ذات، وستصبح أنت تلك الذات"" .

وليست معرفة الذات، وصناعة الذات إلا فكرتين مجردتين، وسيظل الإنسان الفرد مهتمًّا دائمًا بتكوين مزيج منهما. ومع ذلك، فكلتا وجهتى النظر هاتين تتضمن افتراض أن الذات مستقلة ومتوحدة (واحدة). ومع ذلك، ففى القرن الحادى والعشرين أصبح لدينا عدد كبير من الأدوار. حيث أصبحنا نجد أنفسنا أفرادًا فى العديد من المجتمعات، ونظهر أنواعًا عديدة من

الشخصيات؛ لذلك تتميز خبرتنا الحياتية بالتعقيد. ما المواضع التى تتوافق مساعدة الذات فيها مع ذلك التعقيد؟

يقول "كينيث جيرجين" فى كتابه *The Saturated Self* إن الفكرة القديمة القائلة بتوحد الذات كان لابد لها أن تتطور لتتضمن تعدد صور يقظة العقل، أو ما أطلق عليه فى كتابه "الشخصية متعددة الأوجه". ويقول مؤلف آخر، وهو "روبرت جاى ليفتون" فى كتابه *The Protean Self: Human Resilience in an Age of Fragmentation* إن علينا تطوير ذات أكثر تكاملاً، وقوة، وتطورًا، وواعية بأبعادها المتعددة إن أردنا تجنب الإحساس بأننا مشتتون فى كل الاتجاهات، وأن تلك "الذات سريعة التغير" وحدها هى ما يستطيع التوافق مع العالم سريع التقلب والتعقيد. ويرى "ليفتون" أن الذات المتوحدة ليست ثابتة، بل تواجه عصرًا يقوم على التحدى.

ومع ذلك، فهل سيتوافق هذا الفهم الأكثر تطورًا نفسه مع التقدم التكنولوجى؟ ما أنواع بشر القرن الحادى والعشرين الذين قد يستخدمون تكنولوجيا الجينات الوراثية وغيرها من التكنولوجيا المتقدمة لتغيير الشخصية، وزيادة الذكاء؟ وإذا استطعنا كبشر أن نغير أنفسنا لهذه الدرجة، فماذا سيكون معنى "معرفة الذات" كما شرحها أفلاطون؟

يثق العلماء فى أن الكثير من الأطفال الذين سيولدون فى العقد القادم سيبلغ متوسط أعمارهم مائة عام، بل وسيصل أحيانًا إلى مائة وأربعين أو مائة وخمسين عامًا. هل ستؤدى هذه الزيادة فى متوسط الأعمار إلى جعل إحساس المرء بهويته أكثر تماسكًا، أم هل ستؤدى الخمسة عشر عقدًا الأخيرة من التغيير فى العلاقات، والعائلات، والعمل، وأحداث العالم إلى تدمير أى شعور بالاستمرارية والأمان؟ والأهم من هذا هو احتمال أن يتمكن البشر من الحفاظ على حياة "برمجيات" العقل البشرى لفترة طويلة بعد وفاة جسد صاحبه، ثم احتمال زرع ذلك العقل فى أجساد جديدة.

ومن الواضح أن التطبيق الأكثر تعقيدًا وتطورًا للتكنولوجيا على الجسم والعقل البشريين سيثير السؤال: "ما هى الذات؟" ويجعله أكثر أهمية. قد ينتهى الأمر بفكرة معرفة الذات فى ذلك المستقبل سريع التطور إلى أن تصير هدفًا تاريخيًا يرغب فى تحقيقه إنسان "تجاوز حالة الإنسانية".

ولقد ظهرت كتب مساعدة الذات نتيجة لانهيار اليقين، والأعراف، ولكن تلك الكتب كانت تزعم دائمًا أننا نحن البشر نعرف ماهية الذات. ولقد أصبح هذا الزعم مصدر شك حاليًا، حيث سيكون على كتب مساعدة الذات التى تصدر مستقبلاً أن تعمل على توجيه الذات ذاتها.

أهم
٥٠ كتابًا فى مساعدة الذات

عندما يفكر الإنسان

١٩٠٢

"ليس من بين كل الحقائق المتعلقة بالروح، والتى تم اكتشافها وإلقاء الضوء عليها فى عصرنا ما هو أكثر إبهاجًا وإرضاءً من الحقيقة القائلة إن الإنسان سيد أفكاره، وأنه هو من يكوّن شخصيته، ويشكل ظروفه، وبيئته، ومسيرة حياته" .

"لا تؤدى الأفكار والسلوكيات الجيدة إلى نتائج سيئة أبدًا، ولا تحقق الأفكار والسلوكيات السيئة نتائج جيدة أبدًا. هذا قانون طبيعي نعرفه جميعًا ونعمل وفقًا له، ولكن قليلين منا من يعرفونه ويفهمونه فى عالم العقل والأخلاق رغم أنه يعمل بنفس الآلية والدقة فيها أيضًا، وبالتالى يتعاون معظمنا مع هذا القانون" .

"القانون - وليس الوهم ـ هو المبدأ الحاكم فى الكون، والعدل ـ وليس الظلم - هو روح الحياة وبدنها، والصلاح ـ وليس الفساد ـ هو القوة المكونة والمحركة للسلطة الروحية فى هذا العالم. ونتيجة ما سبق فعلينا أن نعرف أن الكون مثالى" .

الخلاصة

إننا لا نجذب إلينا ما نرغب فيه، بل نجذب إلينا ما هو من طبيعتنا. إنك لن تغير حياتك ما لم تغير أفكارك.

المثيل:

"جوزيف ميرفى": قوة عقلك الباطن* صـ ٢٢٤

"فلورنس سكوفيل شين": مباراة الحياة وكيف تلعبها صـ ٢٦٠

* متوافر لدى مكتبة جرير

الفصل ١

جيمس ألن

إن كتاب "عندما يفكر الإنسان" - بموضوعه القائم على فكرة أن "العقل نسَّاج عظيم" يغزل الشخصية الداخلية للإنسان وظروفه الخارجية - استكشاف متعمق للفكرة الأساسية فى كل كتابات مساعدة الذات. وقد تمثلت إسهامات "جيمس ألن" فى هذا المجال فى مناقشته لافتراض نفترضه جميعًا، وهو أننا لا نستطيع السيطرة على أفكارنا - لأننا بشر ولسنا آلات - ويوضح خطأه. ونظرًا لاعتقاد معظمنا بانفصال العقل عن الجسم، فإنهم يعتقدون أن الأفكار قد تكون شيئًا خفيًّا وقليل القيمة مما يجعلنا نفكر بطريقة ونتصرف بطريقة أخرى. ومع ذلك، فقد كان "ألن" يؤمن بأن السلوكيات الصادرة عن العقل اللاواعى لا تقل عن تلك الصادرة عن العقل الواعى، وأنه رغم أننا قد نواصل وهم السيطرة من خلال العقل الواعى وحده، فالواقع أننا يواجهنا دائمًا السؤال: "لماذا لا أستطيع أن أجعل نفسى أفعل هذا، أو أنجز ذلك؟".

ونتيجة لملاحظته أن الرغبة والإدارة قد يدمرهما وجود الأفكار التى لا تتوافق معهما؛ فقد توصل "ألن" لاستنتاج مذهل، وهو: "إننا لا نجذب إلينا ما نرغب فيه، بل ما يتوافق مع طبيعتنا الحقيقية". يحدث الإنجاز لأنك أنت كشخص تتضمن الإنجاز الخارجى، حيث لا "تحصل" على النجاح، بل تصبح أنت نجاحًا.. ليس هناك فجوة بين العقل والمادة.

نحن مجموع أفكارنا

إن منطق هذا الكتاب لا يمكن نقده، فهو يقوم على أن الأفكار الراقية تشكل شخصًا راقيًا، والأفكار السلبية تؤدى إلى شخص بائس. يبدو العالم بالنسبة للشخص الغارق فى السلبية كما لو كان مكانًا مكونًا من الارتباك والخوف. وقد لاحظ "ألن" - وعلى العكس - أننا إذا قللنا من السلبية والأفكار المدمرة "فسيصبح كل ما فى العالم رفيقًا بنا ومستعدًّا لمساعدتنا".

إننا نجذب إلينا ليس ما نحبه فقط، بل وما نخاف منه أيضًا. وشرح "ألن" السبب فى هذا بسيط، وهو: إن الأفكار التى نوليها انتباهنا - سواء كانت سلبية أم إيجابية - تدخل إلى لا وعينا وتصبح أساس الأحداث التى تقع لنا فى المراحل التالية فى حياتنا الواقعية. أو كما عبر عن ذلك "إمرسون" عندما قال: "ليس الإنسان إلا ما يفكر فيه طوال يومه".

ظروفنا المحيطة بنا هى نحن أنفسنا

من بين ما أسهم فى شهرة كتاب "جيمس ألن" تأكيده على أن "الظروف لا تحدث للإنسان، بل هى تعبير عنه". وقد تبدو هذه الجملة قاسية للغاية، وتبرير لعدم مساعدة المحتاجين، والاستغلال، وتفوق من يمتلون القمة وانحطاط من يقبعون فى القاع.

ومع ذلك فإن هذا سيكون رد فعل متسرعًا بسيطًا؛ فأية مجموعة من الظروف - أيًا كانت درجة سوئها - تقدم فرصة متفردة للنمو. ولو كانت الظروف تحدد حياة الناس وقدراتهم بصورة دائمة، فما كان للبشرية أن تتقدم. والحق أن الظروف يبدو أنها تستخرج أفضل ما لدينا، وإذا اتخذنا قراراتنا على أساس أننا "تعرضنا للإساءة"، فمن غير المحتمل أن نبدأ فى بذل الجهد الواعى للهروب من الموقف الذى نجد أنفسنا فيه. ومع ذلك، فإن أى كاتب سيرة ذاتية يعرف أن المراحل الأولى فى حياة من يكتب سيرته بمثابة نعمة تترك عليه أثرًا هائلًا.

والجانب المهم فى كتاب "ألن" هو أنه ليس لنا أن نلوم إلا أنفسنا على ظروفنا التى نعيشها. والجانب الإيجابى فى هذا هو أن الإمكانات التى تتضمنها هى معرفة أن أى شىء مرجعه إلينا، وأننا كنا من قبل خبراء فى متابعة أوجه قصورنا والخوف منا، أما الآن فإننا نعرف ما هو ممكن.

غير العالم من خلال تغيير عقلك

لم ينكر "ألن" أن الفقر قد يصيب شخصًا أو مجموعة من الناس، بل ما حاول التأكيد عليه هو أن السلوكيات الدفاعية مثل لوم المتسبب فى وضع معين لن تؤدى إلا إلى المزيد من الانحصار فى ذلك الوضع. إن ما يحددنا وما يعلن عنا هو كيفية استخدامنا لهذه الظروف كأداة مساعدة ومحفزة للتقدم. وبإيجاز، فإن الشخص الناجح أو الجماعة الناجحة هى تلك الأكثر كفاءة فى التعامل مع الفشل ومعالجته.

قال "ألن": "يهتم معظم الناس بتحسين أحوالهم، لكنهم ليسوا مستعدين لتحسين أنفسهم، وبالتالى يظلون مقيدين". لا يمكن للرخاء والسعادة أن يتوافرا إذا ظلت الذات القديمة محصورة فى أساليبها وطرقها القديمة. فى غالب الأحوال يكون الناس هم السبب غير المدرك فى قصور الرخاء لديهم.

راحة البال = النجاح

يتضح تأثير الفلسفات الهندية على "ألن" فى تأكيده على "التفكير الصحيح"، ويتضح أيضًا فى تأكيده على أن أفضل طريقة للنجاح هى هدوء العقل، فالهادئون المسترخون أصحاب الهدف يبدون كما لو كانت هذه هى حالتهم الطبيعية، ومع ذلك فهذه الحالة نتيجة لسيطرتهم على ذواتهم.

ولقد كانت المعرفة المتقدمة لهؤلاء عن آلية عمل الأفكار نتيجة لسنوات من "التفكير فى التفكير" - بالمعنى الحرفى للكلمة. ويرى "ألن" أن هؤلاء الناس أشبه بمغناطيس جذب؛ لأنهم راسخون فى

وجه ما يحدث فى حياتهم. والناس تلجأ لهؤلاء؛ لأنهم يسيطرون على أنفسهم. تناضل الأرواح "التى تهزها أدنى ريح" لتحقيق النجاح، ومع ذلك فالنجاح لا يحالف إلا المستقرين.

تعليقات ختامية

ظل كتاب "عندما يفكر الإنسان" على مدار مائة عام من تأليفه يحظى بقدر هائل من التعليقات. حيث كانت لغته البسيطة الخالية من المبالغات تروق للكثيرين؛ لأن الكتاب يندرج فى مجال تكثر فيه الادعاءات والشخصيات المثيرة، والحق أننا لا نعرف أن المؤلف حاول أن يجعل كتابه أكثر إثارة.

ولتقريب رسالة الكاتب من جمهور أكبر، فقد صدرت نسختان معدلتان للكتاب، وهما: عندما يفكر الرجال *As Man Think* من تحرير "مارك ألن" (وهو ليس قريب المؤلف، بل تشابه فى الأسماء فقط)، وكتاب عندما تفكر النساء *As Woman Thinketh* من تحرير "دوروثى هالست".

" جيمس ألن"

ولد "ألن" فى ليشيستر بإنجلترا عام ١٨٦٤، وفى الخامسة عشرة من عمره اضطر لترك الدراسة والعمل. تعرض والده الذى هاجر من بريطانيا للولايات المتحدة للسطو المسلح ثم القتل، فعمل "جيمس" فى عدد من المصانع البريطانية حتى عام ١٩٠٢، حيث احترف الكتابة. انتقل "جيمس" للعيش فى مدينة إلفراكومب على الشاطئ الجنوبى الغربى لإنجلترا، حيث سارت حياته هادئة فى القراءة، والكتابة، والبستنة، والتأمل.

وكتابه (عندما يفكر الإنسان) هو الكتاب الثانى له من جملة تسعة عشر كتابًا ألفها "ألن" فى عشر سنوات. ورغم أن هذا الكتاب يعتبر أفضل كتبه، فإنه لم ينشره إلا بناء على إلحاح من زوجته. ومن كتبه الأخرى: من الفقر للقوة، والطرق الجانبية للنعمة، وانتصار الحياة، والأعمدة الثمانية للرفاهية. ولقد توفى "ألن" عام ١٩١٢.

البرمجة اللغوية العصبية:
التكنولوجيا الجديدة للإنجاز

١٩٩٤

" هذا كتاب سيغير حياتك، فقد غيرت الكلمات التى ستقرؤها الآن حياتنا" .

" سيدهشك إن عرفت الصورة الداخلية لدى الناس والتى يحاولون الاستعانة بها لتحفيز أنفسهم. إن هؤلاء يرون فى عقولهم جوانب بسيطة مظلمة مما يقومون به من عمل يتم إنجازها، أو صورة غير واضحة المعالم للثواب الذى سيحصلون عليه لإنجازهم عملًا معينًا. لا عجب – إذن – فى أن يفتقر هؤلاء للدافعية. والآن، يمكنك أن ترسم صورة واضحة جذابة لما تريده، وما تقيِّمه. وكلما زادت هذه الصورة ووضوحًا، وقوة، وتجسيمًا، كان ذلك أفضل" .

الخلاصة

"الناس يعملون بكفاءة". برمج نفسك على الأفكار، والسلوكيات، والمشاعر الجديدة، وستحصل على حياة جديدة.

المثيل:

"ريتشارد كوش": مبدأ ٨٠/٢٠ صـ ١٨٤

"فيليب سي. ماكجرو": إستراتيجيات الحياة صـ ٢١٢

"ماكسويل مالتى": الحركية النفسية صـ ٢٠٠

"أنتونى روبينز": أيقظ العملاق بداخلك صـ ٢٥٤

الفصل ٢

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر": (الفريق المتكامل للبرمجة اللغوية العصبية)

ذات مرة قال كاتب الخيال العلمى "آرثر سي. كلارك": "ليس من السهل التمييز بين أية تكنولوجيا حديثة متقدمة والسحر". وهذه الجملة تظهر فى بداية كتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز، وهى أيضًا ما يعرفه الكثيرون ممن استخدموا البرمجة اللغوية العصبية. والبرمجة اللغوية العصبية هى علم العقل الذى اكتسح أرجاء العالم فى العشرين عامًا الأخيرة. لقد استطاع الناس بمساعدة البرمجة اللغوية العصبية التحرر من المخاوف المرضية طويلة الأمد فى دقائق معدودة، واستطاعوا أيضًا التحرر من عبء الذكريات المؤلمة التى ظلت عالقة بعقولهم لسنوات.

كان اعتقادنا هو أن التغيير يستغرق وقتًا، ونثق فى فلسفة أنه لا مكسب بلا ألم لدرجة أصبحنا معها لا نصدق أى شىء يقول عكس ذلك. ويعترف مؤلفا هذا الكتاب بهذا التوجه، فيقولان:

"سيبدو من المبالغة، ومن غير المحتمل أن يستخدم الناس هذه الحجة حتى لا يفحصوا البرمجة اللغوية العصبية فحصًا دقيقًا". فيما يتعلق بعلم النفس، فإننا لا نزال عالقين فى شرك فرويد، حيث لا نزال نعتقد أن أفكار فرويد محورية رغم أنه قد مضى عليها قرن من الزمان. ومع ذلك فكم عدد من سيسعدهم أن يقودوا سيارة عمرها مائة عام؟ - وهذا هو السؤال الذى يطرحه "أندرياس"، و"فوكنر".

لم يعد التغيير الشخصى شيئًا غامضًا، فمن الممكن أن يكون سريعًا وموثوقًا، بل وممتعًا، وذلك بفضل التطورات فى العلوم المعرفية، وأدوات البرمجة اللغوية العصبية.

البرمجة اللغوية العصبية: البداية

فى بدايات السبعينات من القرن الماضى كان "ريتشارد باندلر" يدرس الرياضيات فى جامعة كاليفورنيا، ولديه اهتمام قوى بعلم الحواسيب وعلم النفس. وفى تلك الأثناء قابل أستاذًا جامعيًا مشاركًا فى علم اللغويات - وهو دكتور "جون جرايندر". وبدأ يعقدان جلسات علاج أسبوعية تقوم

على تقليد أسلوب ومحتوى "فريتس بيرلز" - مؤسس حركة الجشطلت. وقد أدت هذه المحاولة باستنساخ منهج شخص آخر من خلال تقليد سلوكياته وأساليبه (ولهجته الألمانية، وشاربه، والتدخين المتواصل مثله رغم أن هذا غير ضرورى) إلى فكرة "تشكيل التميز الإنسانى".

وقد توصل "باندلر"، و "جرايندر" من خلال بحوثهما فى المخاوف المرضية إلى اكتشاف أن من يعزلون أنفسهم عن مخاوفهم (كأن يروا أنفسهم - فى عقولهم - ينظرون لمخاوفهم من مسافة) يفقدون تلك المخاوف. وتبع ذلك مجموعة إضافية من الوسائل العلاجية نتيجة لعملهما مع المنوم الشهير "ميلتون إريكسون". ولقد أصبحت أطروحة "باندلر" لنيل درجة الماجستير هى الكتاب الأول فى كتاب البرمجة العصبية الشهير: تركيب السحر The Structure of Magic.

تكنولوجيا جديدة للإنجاز

كان الغرض الأساسى للبرمجة اللغوية العصبية هو تغيير طريقة تفكير الناس فى التفكير، حيث تشير كلمة العصبية للجهاز العصبى والممرات الذهنية للحواس الخمس، وتشير كلمة اللغوية إلى اللغة، واستخدام الكلمات والعبارات، ولغة الجسم، والعادات التى تعكس حالاتنا العقلية. أما كلمة برمجة، فإنها مستعارة من علم الحواسيب. وتجميع هذه الكلمات معًا يحقق تكنولوجيا تعلن عن أن الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات برامج مفتوحة للتلاعب والمناورة.

وكتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز واحد من أفضل الكتب التمهيدية لمن يريدون دخول هذا المجال، وقد كتبه فريق تدريبى محترف على علاقة بمؤسسى البرمجة اللغوية العصبية. وهذا له ثقله العقلى، ولكن قيمته الحقيقية تكمن فى تمارينه العقلية أو "تجارب الأفكار" - كما يسميها الكتاب. والفصلان الأولان من الكتاب يحتويان بالفعل على بعض أساليب التغيير الفورى. أما من يقرأ الكتاب بالكامل، ويمارس التمارين الواردة فيه، فسوف تتاح له مجموعة من الأدوات الذهنية لتغيير حالته النفسية وسلوكياته، وذكرياته، وتشكيل أفكاره وسلوكياته، ويعيش متوافقًا مع قيمه الأساسية.

والكتاب يتضمن:

- كيفية التحفيز.
- اكتشاف رسالة الحياة.
- تحقيق الأهداف.
- إقامة الترابط والعلاقات القوية.
- إستراتيجيات الإقناع.
- تقليل المخاوف، سواء كانت عادية أو مَرضية.
- بناء الثقة بالذات.
- إيجاد تقدير الذات والاعتداد بها.

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر": (الفريق المتكامل للبرمجة اللغوية العصبية)

- تحقيق التوجه النفسي الإيجابي.
- تحقيق أفضل أداء.

مبادئ البرمجة اللغوية العصبية

إليك "الافتراضات"، أو المبادئ التي تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية:

١ *ليست الخريطة مساحة مكانية. إننا لا نستجيب للعالم كما هو في حقيقته، بل وفقًا للخريطة الذهنية التي نرسمها له. وستكون لدينا فرصة أفضل بكثير للحصول على ما نريده إذا واصلنا مراجعة خريطتنا الذهنية لنأخذ باعتبارنا المساحة المكانية. وفعلنا لهذا أفضل بكثير من محاولة لي عنق العالم حتى يتوافق مع خريطتنا الذهنية.*

٢ *الخبرة لها بنيتها. لدينا جميعًا أنساق وأبنية في الطريقة التي نفكر بها، وتغيير هذه الأنساق أو الأبنية يغير خبراتنا – بالمعنى الحرفي للكلمة – بما فيها طريقة تفكيرنا في الأحداث الماضية.*

٣ *إذا استطاع إنسان فعل شيء، فباستطاعة كل إنسان أن يتعلم أن يفعله.* إننا نستطيع تشكيل تفكيرنا على نمط تفكير وسلوكيات الناجحين حتى نحقق نتائج مشابهة.

٤ *العقل والجسم جزءان من كيان واحد.* إن أفكارنا تؤثر بصورة مستمرة على تنفسنا وعضلاتنا.. إلخ، وهو ما يؤثر بدوره على تفكيرنا. والسيطرة على أفكارنا تعني السيطرة على أجسامنا.

٥ *الإنسان لديه بالفعل ما يحتاج إليه من موارد.* إن مخزون الذكريات، والأفكار، والأحاسيس لدينا يمكننا من بناء نسق عقلي جديد يحقق لنا النتائج التي نريدها.

٦ *ليس بمقدورنا ألا نتواصل.* إن كل مكونات أجسامنا – من عينين، وحركة جسم، ونغمة صوت، وعادات – صور للتواصل، وليس من الصعب أن نكتشف إن كان ما يقوله أحدهم متوافقًا مع طبيعته الحقيقية أم لا.

٧ *معنى التواصل هو الاستجابة التي نحصل عليها من ورائه.* ترشح خريطتنا الذهنية للعالم ما يصلنا من معلومات عن هذا العالم. ولابد لطريقة تواصلنا أن تتوافق ويتم تعديلها دائمًا حتى نستطيع توصيل الرسالة التي نريد توصيلها.

٨ *خلف كل سلوك نية إيجابية.* يعبر العنف عن ضعف في القبول، أو خوف. وقد يعبر الصراخ، أو الانتقاد عن حاجة من يقوم بهما لاعتراف الآخر به. ابحث بداخل الناس حتى تجد نواياهم الإيجابية.

٩ *الناس تتخذ دائمًا أفضل القرارات المتاحة لهم.* إننا نتخذ قراراتنا استنادًا إلى خبراتنا: لذلك فكلما زادت الخبرة وكانت أفضل، زادت البدائل التي نلجأ إليها في اتخاذ القرارات.

١٠ *إذا لم يكن ما تفعله ذا جدوى، فافعل شيئًا آخر.* إنك إذا واصلت فعل نفس ما تفعله، فلن يختلف ما تحصل عليه من نتائج.

وكتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز يعزز من هذه المبادئ باحتوائه على النقاط التالية:

- لكل إنسان "توجه للتحفيز"، سواء كان هذا التوجه باتجاه المتعة والأهداف، أو بعيدًا عن الألم. ولقد اكتشف فريق البرمجة اللغوية العصبية أن الناس يحفزهم توجه البعد عن الألم، أما إذا غيرنا توجه التحفيز بالاتجاه الآخر، فإننا سنركز على الإمكانات وليس على المخاوف. وليس معنى هذا أن ننظر للعالم نظرة وردية حالمة، بل معناه أن نغير طريقة تواصلنا مع أنفسنا، ومن أمثلة ذلك أن نعيد صياغة أهدافنا إذا وجدنا أنفسنا نصدر تعليقات سلبية كما نفعل فى العادة. وهذه الطريقة - وضع السلبيات أولًا، والإيجابيات بعد ذلك - محفز بسيط ولكنه فعال.
- تعرَّف على الفارق بين العمل والرسالة. العمل عادة ما يكون شيئًا بسيطًا للغاية بالنسبة للفرد، أما الرسالة فإنها تحتاج لعمر كامل حتى تتحقق. والتسليم بمبدأ البرمجة اللغوية العصبية القائل: "إذا استطاع إنسان فعل شيء، فبوسع أى إنسان أن يتعلم فعله" يمكنك من تبنى التوجهات الناجحة، واتخاذ القرارات الناجحة، وتبنى سلوكيات الناس الذين يعجبونك، وأن تستخدم كل هذا التحقيق فى رسالتك الفريدة. المخرج السينمائى "ستيف سبيلبرج"، والرسام النحات مايكل أنجلو، وبطلة سباقات الزلاجات التى تجرها الكلاب "سوزان بوتشر"، والأسطورة الإعلامية "تيد تيرنر" أمثلة لأناس واضحين للغاية بشأن رسالة حياتهم، وتمارين البرمجة اللغوية العصبية من شأنها أن توضح لنا ما نشعر بشغف تجاهه فى حياتنا، وأعمق ما لدينا من قيم - وهو ما ينبع من رسالة حياتنا.
- يحدث التغيير فورًا، وينبغى أن يكون طبيعيًا وسهلًا. أيًا كان عدد المرات التى تحاول فيها أن تجعل حاسوبك يؤدى مهمة معينة، فإنه لن يؤديها ما لم يكن به البرمجيات المناسبة، وحتى إن كان به تلك البرمجيات، فستحتاج لتعلمها حتى تعرف كيف تعطيه الأوامر الصحيحة. والمخ الإنسانى أكثر تعقيدًا بكثير من الحواسيب، ومع ذلك فإن البرمجة اللغوية العصبية بمثابة تعليم برمجيات التعامل مع العقل: لذلك فهى تمكنك من استخدام لغة العقل لتغيير الممرات العصبية وخلق ممرات جديدة. مع البرمجة اللغوية العصبية لن تضطر للاعتماد على قوة الإدارة، فبمعرفتك للأدوات التقنية للتعامل مع العقل يصبح التغير سهلًا.
- الفرضية الأساسية للبرمجة اللغوية العصبية هى أننا نستطيع تغيير عقولنا ليس باعتناق أفكار جديدة فحسب، بل وبتغيير الطريقة التى نفكر بها، كأن نلجأ لطريقة مختلفة فى التعامل مع الصور، والمشاعر، والذكريات الموجودة بداخلنا حتى تخدمنا وليس لتؤثر علينا سلبًا. إننا نستطيع التحرر من الذكريات السيئة بسهولة من خلال منحها إيحاءات جديدة (كأن نتصور أننا نستمع لأغنية جميلة كلما تذكرنا تلك الذكريات، أو نتصور أننا "نرسم" بالألوان والشكل، أو أن نحولها إلى فيلم قديم بالأبيض والأسود، أو أن نتصور أنفسنا نبتسم فى

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكتر": (الفريق المتكامل للبرمجة اللغوية العصبية)

وجه تلك الذكرى السيئة بدلًا من الابتئاس بسببها). وبعد أن نضع هذه الإيحاءات الجديدة، ستتغير مشاعرنا باتجاه الذكرى السيئة ليس بصورة فورية فحسب، بل وللأبد. وحتى إن عادت تلك الذكرى بعد ذلك، فسوف تجد الإيحاءات الجديدة قد احتلت مكانها.

- البرمجة اللغوية العصبية تحررك من التفكير بطريقة "إما/أو". ثمة مقولة فى البرمجة اللغوية العصبية تقول: "إذا لم تكن تستطيع فعل شىء معين إلا بطريقة واحدة فقط، فأنت آلة. وإذا لم يكن لديك إلا طريقتان لفعلها، فأنت فى ورطة. ينبغى أن يكون لديك ثلاث طرق على الأقل لفعل شىء قبل أن تبدأ فى التحلى فعلًا ببعض المرونة". والأهم من كل شىء أن البرمجة اللغوية العصبية تمنحك خيار الطريقة التى تريد أن تُحدث بها التغيير. هناك بضع قواعد فقط للتغير، ولكن الناجحين فقط هم من يجربون.
- كل إنسان لديه أصوات داخلية. حوّل تلك الأصوات إلى مشجعين متحمسين بدلا من محبطين. تصور أنك تسمع موسيقى قوية وداعمة عندما تريد أن تتحلى بثقة بالنفس مثلًا. ويمكنك أن تتعلم بصورة آلية أن تستمتع بالضحك كلما واجهتك صعوبة أو تحدٍّ. إن مثل هذه الأساليب تجعلك مسيطرًا على ردود أفعالك، وأفكارك فى أية لحظة، وتمكنك من تحمل انتقادك لنفسك واستخدامه استخدامًا أكثر كفاءة وفعالية.
- العقل لا يعرف كيف يفكر تفكيرًا سلبيًّا. إذا واصلت القول لنفسك: "أريد تخفيض وزنى"، فسيتأثر عقلك بكلمة "وزن" أكثر من كلمة "تخفيض"؛ لذلك ينصح الخبراء النحاف من الناس بأن يضعوا لأنفسهم "هدف الوزن" ليركزوا عليه، وهذا هو ما سيجعلون أجسامهم تتوافق معه وليس مع التخفيض. والبرمجة اللغوية العصبية تعلمك أن تستخدم لغة إيجابية دائمًا، وأن تركز على ما تريده، وليس ما تخاف منه.
- يمكنك أن تتحلى بالقدرة على أن تثق فى ذاتك بصورة فورية، أو أن تصبح أكثر حبًّا، أو أن تحقق طموحاتك قبل أن يتم التعبير عن هذا فى الواقع. يستخدم الكثيرون من الناجحين والفائزين أساليب البرمجة اللغوية العصبية دون أن يعرفوا هذا وذلك برؤيتهم، أو استماعهم، أو لمسهم، أو استشعارهم الفوز فى عقولهم مقدمًا وكأنه تحقق واقعيًّا. واستشعار الفوز يجلبه إليهم، وتصميم المستقبل الجذاب فى العقل يقرب صاحبه من الأفعال اللازمة لتحقيق ذلك المستقبل. إن محترفى التصور الإبداعى يقدّرون مقولة البرمجة اللغوية العصبية: "ليس كل الحالمين منجزين، ولكن كل المنجزين حالمون".

تعليقات ختامية

علم النفس الذى يرى أن العقل والجسم أشبه بآلة، ومنفتحان ومستعدان للمناورة والتلاعب علم نفس يتوافق مع الثقافة التكنولوجية التى نعيش فى ظلها. ومع ذلك فإن الأثر العام للبرمجة اللغوية العصبية هو أنها تزيد قوة الحياة وجودتها. ورغم أن البرمجة اللغوية العصبية تعود فى أصولها للحواسيب وعلوم اللغويات، فإن هدفها هو التغيير الرقيق للبشر.

يهتم علم النفس التقليدى بوصف المشاكل النفسية، وتحليلها، وإيجاد أسبابها، أما البرمجة اللغوية العصبية - وعلى النقيض - فيمكن تلخيصها فى جملة واحدة هى: "أن يعمل الناس بكفاءة" لقد أدت أفكارنا، ومشاعرنا، وسلوكياتنا إلى ما نحن فيه اليوم، وتغيير هذه "المدخلات" يؤدى إلى تغيير المخرجات - تغيير الذات.

كل إنسان عبارة عن مجموعة من الانفعالات، والسلوكيات، والقدرات - وكلها خصائص لابد من قبولها، بل وحبها إن أردنا تحقيق ما تسميه البرمجة اللغوية العصبية "التطابق الشخصى" - وهو التوافق الكامل لرغباتنا وقيمنا مع قدراتنا.

"ستيف أندرياس"، و "تشارلز فوكنر"

كان "ستيف أندرياس" كيميائيًا صناعيًا قبل أن يصبح مدرب برمجة لغوية عصبية، ويطور فيها بعض الوسائل والأساليب. وقد أسس مع زوجته "كونيرا" مؤسسة البرمجة اللغوية العصبية الشاملة في كلورادو عام ١٩٧٩ (وهي أول مؤسسة تمنح شهادة في التدريب على البرمجة اللغوية العصبية)، وألف مع زوجته كتابين هما: Change Your Mind - And Keep the Change *(عام ١٩٨٧)، و* Heart of the Mind *(عام ١٩٨٩). وكتب "أندرياس" العديد من المقالات، وأنتج مجموعة برامج سمعية وبصرية، وكتب السيرة الذاتية لواحدة من أشهر معالجي العلاقات في الولايات المتحدة وهي "فيرجينيا ساتير":* Virginia Satir: The Patterns of Her Magic *(عام ١٩٩١). وهو حاصل على درجة الماجستير في علم النفس من جامعة برانديز، ويدير منذ ثلاثين عامًا دار نشر* Real People Press *- وهي دار نشر تركز على التغيير الشخصي.*

كان "تشارلز فوكنر" من الرواد في تطوير عدد من أساليب تسريع تعلم اللغة، لكنه يشتهر بأساليبه في البرمجة اللغوية العصبية التي تساعد على اتخاذ القرارات المالية، وتشكيل تفكير المتداولين الناجحين بسوق الأوراق المالية. وقد أنتج مجموعة برامج سمعية مرئية منها: Metaphors of Identity and Success Mastery with NLP.

والمؤلفون المشاركون الآخرون في كتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز، هم: "كيلي جيرلينج"، و"تيم هالبوم"، و "روبرت ماكدونالد"، و"جيري شميدت"، و"سوزي سميث". وكان الكتاب قد صدر أساسًا كبرنامج سمعي عام ١٩٩١.

التأملات

القرن الثانى الميلادى

" قل لنفسك فى بداية كل يوم: اليوم ستواجهنى الإعاقة، وعدم العرفان بالجميل، والوقاحة، وعدم الوفاء، وسوء النية، والأنانية - وكلها نتيجة لجهل من يقوم بها بما هو خير وما هو شر. أما أنا فقد أدركت منذ زمن طبيعة الخير ونبله، وطبيعة الشر ووضاعته، وفهمت أيضًا طبيعة الشخص المعتدى نفسه، والذى هو أخى (ليس شقيقى الفعلى، ولكنه مخلوق لا يختلف عنى لديه هبة العقل وهو نفحة إلهية)؛ لذلك فليس هناك شىء من هذه الأشياء من الممكن أن يسىء لى؛ لأنه لا يستطيع أحد أن يسوقنى معه إلى ما يقلل منى" .

"لا تحب إلا ما يأتى إليك مغلفًا بنمط قدرك ومصيرك، فليس هناك ما يتوافق مع احتياجاتك بدرجة أكبر منه" .

"كل شىء - من الحصان لكرمة العنب - مخلوق ليؤدى مهمة. وهذا شىء لا شك فيه، بل إنك لو سألت الشمس نفسها لقالت لك: " إن لى عملًا أؤديه" ، وكذلك الحال مع كل الأجرام السماوية. لأية مهمة - إذن - خُلقت أنت؟ للمتعة؟ هل من الممكن أن تتسامح مع هذه الفكرة؟" .

الخلاصة

لا تقع فى شرك التوافه أو السفاسف، بل قدّر حياتك من خلال رؤيتها فى سياقها الأكبر.

المثيل:

"بويثيوس": تعزية الفلسفة صـ ٤٨

"ريتشارد كلارسون": لا تبتئس بسبب التوافه صـ ٧٦

الفصل ٣

ماركوس أوريليوس

... ماركوس أوريليوس أنطونيوس إمبراطور روما لتسعة عشر عامًا من عام ١٦١ ميلاديًا وعندما ... الحكم كانت الإمبراطورية مهددة، حيث كانت فى حالة حروب متواصلة مع "البرابرة" على ... دها، وفى حالة من تفشى الأمراض التى جلبها الجنود، والأوبئة، بل والزلازل أيضًا. حاول ... خيل رئيس الولايات المتحدة بمثل هذه الفلسفة لو كان يعانى من كل تلك الأزمات. ومع ذلك، ... م تلك الظروف، فقد اعتبر الرومان ماركوس أوريليوس بعد وفاته إمبراطورًا مثاليًّا، وملكًا ... وقًا حقيقيًّا استعاد آخر نبل حقيقى تمتع به الحكم قبل حالة الهمجية التى تسبب فيها حكم ... كومودوس، والفوضى التى سادت الإمبراطورية فى القرن الثالث.

ولأنه من تلاميذ المدرسة الرواقية فى الفلسفة: فقد كان يرفض أن تؤدى الصعوبات التى ... به إلى بؤس حياته. والرواقية مدرسة فكرية إغريقية تأسست عام ٣٠٠ ق.م تقريبًا، وكانت ... مها تنص بإيجاز على أن الخضوع للقانون الكونى هو ما ينبغى أن يعيش البشر حياتهم ... له، وتؤكد على الواجب والبعد من المتعة، وعلى العقل، وعدم الخوف من الموت. والرواقيون ... لون مسئولية أفعالهم تحملًا كاملًا. ويستقلون عن العقل، ويسمون لتحقيق الصالح الأكبر ... مصالحهم الشخصية. ولو كان قد قدر لهذا الإمبراطور أن يشهد هيئة الأمم المتحدة الحالية ... ها من الهيئات التى تدافع عن الجهد التعاونى لكان قد سعد بها كثيرًا. وللرواقيين نظرة ... ة ويؤمنون بالأخوة العالمية.

وبالإضافة للعالم، فقد تجاوزت أفكار الرواقيين الزمن كما يتضح من الفقرة التالية من كتاب ... التأملات:

"كل شىء مصيره إلى قصص من الماضى ثم تطويه غياهب النسيان بعد ذلك. وحتى من كانوا يعيشون فى وهج المجد وقمته قد نسوا الآن، أما غيرهم فلم يعد يخرج منهم نفس. أو كما يقول هوميروس: "لم يعودوا ملء السمع والبصر". ما هى - إذن - الشهرة التى لا يطويها الزمن؟ إنها ... ى خاو أجوف. لماذا - إذن - لابد أن نتطلع لهذا. ولهذا فقط: الفكرة العادلة، والسلوك غير الأنانى، ... اللسان الذى لا يكذب، والعقل الذى يتعامل مع كل حدث فان على أنه شىء مقدر ومتوقع وصادر عن المصدر الواحد".

كُتبت هذه الكلمات قبل تسعة عشر قرنًا، ومع ذلك فإنها قد تكون أكثر توافقًا مع زماننا. وحياة ماركوس أوريليوس نفسها توضيح لهذا، فقد لا يذكر الكثيرون منا الآن مهاراته كقائد، ولكن كتابه التأملات - وهو أفكار هادئة كتبها بدافع إلهام هبط عليه فى وسط الحملات العسكرية تحيا فى قلوبنا وعقولنا.

وما جعل هذه *التأملات* حية هو أنها تدور حول الوحدة الأساسية لكل الأشياء فى الكون بما فيها البشر. إنها توضح لنا أن بذلنا الجهد لننظر إلى الأمور بعيون غيرنا ليست أقل من توسيع عالمنا وتوحيده. أما احتقارنا لشخص، أو تجنبه، أو إصدار حكم عليه، فليس إلا خرقًا لقانون الطبيعة. والارتقاء بالعلاقات الإنسانية يتطلب منا ضرورة فعل الأشياء المناقضة للأشياء التى كونت أساس أفكار ذلك الإمبراطور.

وتتضمن كل صفحة من صفحات كتاب *التأملات* موضوع قبولنا للأشياء والناس كما هم، وليس كما نريدهم أن يكونوا. وتتضمن هذه النظرة حزنًا كما يتضح من التعليق الموجز فى الكتاب: "قد ينفطر قلبك، ولكن هذا لن يغير الناس". إن من يقرأ هذا ينتابه انطباع بأنه يقرأ أفكار رجل يشعر بالوحدة، ولكن قدرة ماركوس أوريليوس على رؤية الحياة رؤية موضوعية قد حمته من أى توهم.

"كن كصخر الشاطئ تتكسر عليه كل الأمواج. إنه يقف ثابتًا حتى تخضع الأمواج التى تضربه وتهدأ. لا تقل: "يا لى من قليل الحظ لحدوث هذا لى!" .. كلا، ولا بحال من الأحوال، بل قل: "يا لى من محظوظ؛ لأن هذا لم يترك لدىَّ إحساسًا بالمرارة، ولم يهزنى الحاضر أو يوهن عزيمتى المستقبل".

وتكمن القيمة العظيمة للفلسفة الرواقية فى قدرتها على وضع الأمور فى نصابها الصحيح حتى يتذكر الإنسان الأشياء المهمة. ويمكنك أن تقول إن كتاب التأملات نسخة قديمة من كتاب "لا تبتئس بسبب التوافه". إن من يستطيع أن يرى العالم على ما هو عليه فى حقيقته يستطيع أيضًا أن يرى ما وراء هذا العالم.

ونحن هنا فى هذا العالم ولدينا عمل فيه، ومع ذلك فإن لدينا إحساسًا بأننا قد أتينا من مكان آخر، وأننا سنعود إليه فى النهاية. قد تكون الحياة حزينة وموحشة وغير ذلك من الصفات السلبية، ولكن هذا لا ينبغى له أبدًا أن يغطى على تساؤلنا عن سبب وجودنا فى الكون.

" طالع النجوم كما لو كنت أنت نفسك فى وسطها؟ تصور دائمًا التغير المتواصل فى العناصر، فالتصورات من هذا النوع تطهر حياتنا من العناصر الدنيوية التافهة" .

ملاحظات ختامية

عندما نعلم أن ماركوس أوريليوس كان أبو كومودوس الذى كسرت خلافته لوالده وحكمه عادة الملكية غير الوراثية؟ وإذا كان ذلك الفيلسوف إنسانًا عظيمًا، فكيف يكون ابنه بهذه الوحشية؟

ليس كتاب التأملات أحد كتب مساعدة الذات التى تقدم إجابات سهلة، فموضوعه الأساسى عدم الكمال لدى الإنسان. إننا قد لا نعرف أبدًا سبب حدوث الأشياء بالتحديد، ولا سبب تصرف الناس بالطريقة التى يتصرفون بها، ومع ذلك فليس لنا بأية حال أن نصدر أحكامًا، فثمة معنى أكبر للأحداث التى تتجاوزنا - وهذه المعرفة ذاتها مصدر للراحة.

وهذا الكتاب كتاب قصير ومصدر للتمعق فى عالم مجنون، وحتى القارئ المعاصر سيحب لغته التى جعلته منافسًا للكتب المعاصرة فى الفلسفة ومساعدة الذات (وترجمة "ماكسويل ستانيفورث" لهذا الكتاب رائعة جدًا). اشتر نسخة هذا الكتاب وستستفيد منه على مدار حياتك.

ماركوس أوريليوس

عندما حضرت هادريان - وهو أحد أكثر أباطرة روما نجاحًا - الوفاة عام ١٣٨ ق. م. عين أنطونيوس بيوس خليفة له، وقد تبنى بيوس - بناءً على تعليمات هادريان - ماركوس أوريليوس عندما كان لا يزال فى السابعة عشرة من عمره كخليفة له.

وقد تم تأكيد مستقبل الشاب عندما تزوج فوستينا ابنة أنطونيوس بيوس. وبالإضافة إلى قيامه بمهامه فى القصر الملكى، فقد كرس ماركوس أوريليوس نفسه لدراسة القانون والفلسفة. وعندما تولى الحكم فى الأربعين من عمره، تقاسم أوريليوس حكمه طواعية مع إخوته لوسيوس فيروس الذى توفى بعد ذلك بثمانية أعوام.

ورغم طبيعة أوريليوس المسالمة، فقد اضطر على الدفاع المتواصل عن المملكة الرومانية ضد القبائل الجرمانية مثل الماركومانى، والكاداى. وكان قد ألف كتاب التأملات فى مخطوطة واحدة لم يعد لها أثر الآن، ولم يكن ماركوس أوريليوس ينوى نشر تأملاته. وقد شهد العام ١٥٥٩ أول طباعة للتأملات بعد حوالى أربعة عشر قرنًا من وفاة الإمبراطور عام ١٨٠ ميلادية. وفى حين يصور فيلم المصارع الإمبراطور يلقى مصرعه على يدى كومودوس، فليس هناك دليل تاريخى يدعم هذا التصور.

إيجاد وجهتك: كيف تحيا الحياة المقدر لك أن تحياها

٢٠٠١

" أنصت جيدًا: إن أسرتك لا تعرف كيف توصلك لوجهتك.. إنها لم تعرف ذلك عندما كنتَ صغيرًا، ولا تعرف ذلك الآن، ولن تعرف ذلك أبدًا. إن من ينتمون لعائلات تقبلهم وتدعمهم عليهم أن يواجهوا حقيقة أن الحب الأسرى لا يستطيع أن يقطع بهم كامل الطريق الذى يؤدى إلى حياتهم المثالية" .

"لا يستطيع الكثير من عملائى اكتشاف ما يريدون فعله فى حياتهم العملية حتى يدخلوا مؤسسة للرعاية الصحية ويرتاحوا راحة كبيرة لأسابيع، بل ولأشهر أحيانًا. وأيًا كان ما يطلب منك جسمك أن تفعله، فالاحتمال الكبير أنه خطوتك التالية باتجاه وجهة حياتك" .

الخلاصة

هذا الكتاب موجه لك إن كنت تشعر كما لو كانت حياتك سارت فى طريق خاطئ.

المثيل:

"جوزيف كامبل"، و" بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

"واين داير": السحر الحقيقى صـ ١٢٢

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتى هربن مع الذئاب صـ ١٣٤

"جيمس هيلمان": شفرة الروح صـ ١٧٢

"سوزان جيفرز": استثمر الخوف وتجاوزه صـ ١٧٨

"ريتشارد كوش": مبدأ ٨٠/ ٢٠ صـ ١٨٤

الفصل ٤

"مارثا بيك"

يوجد نجم الشمال، والمعروف أيضًا باسم "ستيلا بولاريس" فوق القطب الشمالى. ولأنه ثابت والنس كغيره من النجوم، فإنه عادة ما يستخدمه المستكشفون، والبحارة لتحديد موضعهم الحالى ووجهتهم. وقد اعتبرت "مارثا بيك" أن نجم الشمال الرمز المثالى لما أطلقت عليه "الحياة الصحيحة" - أى الوجود الراضى، والذى هو قدرك والذى ينتظر منك أن تحصل عليه وتحققه.

كيف تجد وجهتك (نجمك الشمالى)؟ إن بوصلتك الداخلية - فى صورة ردود أفعالك البدنية، وحدسك، ورغباتك، وأمنياتك المتفردة عن غيرها جميعًا - تستهدف توجيهك، والعودة بك إلى الطريق الصحيح إذا أفقدتك رياح الحياة وسحبها الرؤية. وتقول "بيك" إن الأساس فى إيجاد حياتك الصحيحة هو أن تعرف الفارق بين ذاتك الأصلية وذاتك الاجتماعية. وهذا هو ما سنركز عليه هنا.

الذات الأصلية والذات الاجتماعية

ما هى الذات الأصلية؟ إنها الصوت الهادئ الذى يطلب منك أن "تسير علىّ إيقاع مختلف" عندما تجد أنك تفضل السير كما يسير غيرك من بقية الناس. أما الذات الاجتماعية، فهى الصوت الذى ربما حدد معظم قرارات حياتك حتى الآن، والتى أمدتك بما لديك من مهارات، وجعلت الـ شبكات العلاقات التى لديك، والتى تتمتع أساسًا بـ "المسئولية". ويجعل معظم الناس ذواتهم الاجتماعية سيدهم، أما إن كنت تريد أن تحيا راضيًا عن حياتك، فينبغى أن تعكس هذا الوضع - أى أن تجعل القيادة لذاتك الأصلية، وتترك لذاتك الاجتماعية أن تفعل كل ما هو ضرورى للوصول إلى حيث تريد أن تذهب.

وتتمتع "بيك" بخلفية أكاديمية يحظى فعل الشىء "الصعب" فيها بالاحترام. لقد تخصصت فى دراسة اللغة الصينية بالجامعة؛ لأنها كانت تبدو لغة مثيرة وتتطلب ذكاءً - ولكنها كرهتها؛ لأنها أغرقتها فى مستنقع ذهنى وكانت صعبة حقًا. إن أى شىء تفعله ويسبب لك ضغطًا أو معاناة قد لا يكون جزءًا من وجهتك الصحيحة - أيًا كانت درجة اعتقادك بأهميته - كما تقول "بيك". وعندما تجد شيئًا يمنحك بهجة، وترى أنك مُنتج فيه - وهو ما تسميه الفلسفات الشرقية "اللافعل" - فربما قربك هذا من وجهتك الحقيقية.

فى الماضى كانت احتمالات ثرائك الاقتصادى أعلى من خلال اتباعك السلوكيات المطيعة المتوافقة مع ذاتك الاجتماعية. حيث كان الفرد دائمًا جزءًا من آلة اجتماعية أكبر. ولكن هذا التوجه قد تغير فى القرن العشرين. حيث أصبح المال يذهب لمن يتمتعون بشخصية، أو مهارات، أو منتجات متفردة. وهذا التفرد لا يأتى أبدًا من التوافق مع الجميع، بل ينبع من مكان عميق بداخل الفرد - من ذاته الأصلية.

إظهار الذات الإساسية

والذات الأصلية شبيهة بصورة الروح، أو "الشبح" الذى تحدث عنه "جيمس هيلمان" فى كتابه شفرة الروح. وهى لا تستطيع الكلام؛ ولذلك فهى تجد لك كل أنواع الطرق اللازمة لإظهار نفسها. لقد حضر الكثيرون من عملاء "بيك" إليها يشتكون من "تدميرهم لذواتهم". حيث يضعف أداؤهم فى اختبارات أو لقاءات لابد لهم أن يجيدوا الأداء فيها دون أن يعرفوا سبب هذا. ومع ذلك، فربما كان ما يبدو فشلًا لا يمكن تفسيره شيئًا متناغمًا مع الرغبات الحقيقية للفرد على المدى البعيد.

ومن أكثر المظاهر حيوية لاستعادة الذات الأصلية أن نتعلم أن نقول "لا" من جديد. إن الكلمة التى تعنى "لا" فى اليابانية تكاد تُعتبر كلمة مشينة، وذلك لأن اليابان مجتمع يتوافق فيه المواطنون مع المعايير الاجتماعية. ونحن نتعلم منذ المراحل الأولى لحياتنا أن نتعاون. وأن تفسح ذواتنا الأصلية المجال لذواتنا الاجتماعية. ولكن هذه الذات الأصلية أشبه بأسد حبيس. حيث تنطلق من محبسها إذا توافرت لصاحبها مساحة: فهى - أى الذات الأصلية - تعرف متى تقول "لا". ولابد أن يُسمح لها بهذا، وبأن تضع لنفسها حدودها. وإلا انتهى الأمر بصاحبها مصابًا بأمراض نفسية وذهانية تنتج عن تعامله الرقيق مع كل إنسان فى كل وقت.

سيسعد عقلك وجسمك بأن يخبراك بالوقت الذى تتجاهل فيه ذاتك الأصلية. سواء أخبراك بهذا أثناء المرض، أو النسيان، أو العدوانية، أو التبلد، أو هفوات اللسان التى أشار إليها فرويد، أو الإدمان. استمع إلى جسمك!

وعلى النقيض من ذلك، فإن توافقك مع نجمك الشمالى (أى وجهتك الصحيحة فى حياتك) قد يحرر منك حيوية لم ترها لديك منذ كنت طفلًا. وعندئذ تبدأ حب ذاتك من جديد. وتتذكر الأشياء بسهولة، وتصبح أكثر اهتمامًا بصحتك، وأكثر انشراحًا تجاه باقى العالم من حولك. وقد يرى المقربون منك أن بحثك عن هدفك الحقيقى أنانية - ولكن هل يفضلون أن يعيشوا مع نتائج مواصلة عدم بحثك عن هدفك الحقيقى؟

القفزة

عندما نمعن التفكير فى التغيير (إنجاب طفل، أو الاستقالة من عمل، أو أخذ إجازة لمدة عام)، فإننا نجد أنفسنا تحتج علينا بأن الجميع سيظنوننا حمقى وسيكرهوننا. وهذا شىء مرعب - أو

..نل مرعبًا إلى أن ندرك أن هؤلاء "الجميع" ليسوا إلا مجموعة قليلة من البشر، بل وربما أنه قد وهى عدد من هؤلاء القلائل.

ويصف علم النفس هذه الحال بأنها "تعميم الآخرين". ولقد استغرقت "بيك" - مثلًا - وقتًا طويلًا لتدرك أن مجرد حصولها على استحسان والدها كان يجبرها على أن تكتب بأسلوب جاف دون مبرر لذلك في جريدة أكاديمية، في حين أنها كانت تحب استخدام لغة سهلة يفهمها الجميع.

عندما نعرف أن هناك الملايين من وجهات النظر في كل شيء، فإننا سنتحرر من الصورة التخيلية لـ "الجميع"، ونتحرر حتى من تأثير ما نشعر بأنه صحيح. تقول "بيك": "تذكر دائمًا أن تلك الذات الاجتماعية مبرمجة على تجنب الخطر حتى إن لم يكن هذا الخطر إلا وهمًا. أما اتباع أحلامك، فإنه - على الجانب الآخر - سيقيم علاقة إيجابية بينك وبين الخوف.

تعليقات ختامية

إيجاد وجهتك كتاب شامل في مساعدة الذات (ويبلغ ٣٨٠ صفحة)، وهي تغطي كل شيء بدءًا من كيفية تقدير الجمال، لكيفية التحلي بالكرم، لدعم التغيير حتى عندما يكون كل شيء على ما يرام، للتعرف على الخوف لديك، ولدى الآخرين، لتعريف الحزن، والتعبير عن الكره والغضب، لكيفية اتباع الحدس. وما علاقة كل هذا بتحديد الوجهة الصحيحة في الحياة؟ إن عدم "وجود هدف" يؤثر على كل جوانب الحياة؛ فينبغي أن تصبح أكثر وعيًا بانفعالاتك وما تتعلمه من داخلك حتى تعود إلى تلك الحالة. ويركز آخر جزء من الكتاب على المراحل الأربع للحياة التي قد نجتازها في سعينا لإيجاد وجهتنا الصحيحة، وهذا الجزء يستحق أن يخصص له كتاب مستقل. ويتضمن الكتاب أيضًا ألغازًا وتمارين على مدار الكتاب بالكامل يستهدف الكثير منها إلى "إخراجك من الشرنقة التي تعيش فيها".

"مارثا بيك"

تخرجت "مارثا بيك" في جامعة هارفارد، حيث حصلت على بكالوريوس، وماجستير، ودكتوراه في إدارة الأعمال من جامعة هارفارد، والكلية الأمريكية العليا للإدارة الدولية. وبعد أن أنهت دراساتها الأكاديمية أصبحت مستشارة "تصميم حياة" وأسست شركة Life Designs, Inc. - *وهي مكتب لمساعدة العملاء على تحقيق كل قدراتهم.*

ومن كتبها الأخرى التي حققت أعلى المبيعات: Expecting Adam: A True Story of Birth, Transformation and Unconditional Love و Breaking Point: Why Women Fall Apart and How They Can Re-Create Their Lives. *وهي تكتب أيضًا في عدد من المجلات الأمريكية.*

وتعيش "مارثا بيك" مع عائلتها بمدينة فونيكس بولاية أريزونا.

كتاب بهاجافاد - جيتا

"لقد ولدنا في هذا العالم، وميلادنا الثاني سيكون في عالم الروح" .

" ولكن ذلك الذي يتمتع بجسم قوي يخدم عقله، يقدم قوته لعمل يستحق، لا تبحث مرة ثانية يا "أرجونا"! إن مثل هذا الفرد محترم. قم بالمهمة الموكولة إليك!" .

" إن من يبحث عن السلام لا يهزه الآخرون، ويجد الآخرون السلام معه، حيث يتجاوزون بصحبته الاستثارة، والغضب، والخوف - إن هذا الشخص محبب إليّ" .

" إذا لم تحارب معاركك في الحياة بسبب الأنانية نتيجة خوفك من المعارك، فإن عزيمتك تضيع هباء. عندئذٍ ستجبرك الطبيعة على أن تخوض معارك حياتك" .

"لقد أعطيتك من كلمات الرؤى والحكمة ما هو أكثر سرية من كل الأسرار: فتمعن فيها بروح هادئة وستجد أنها تحررك" .

الخلاصة

هذا الكتاب موجه لك إن كنت تشعر كما لو كانت حياتك سارت في طريق خاطئ.

المثيل:

"ديباك تشوبرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح صـ ٨٨

كتاب الدهامابادا صـ ١١٦

الفصل ٥

كتاب البهاجافاد - جيتا سجل بالحوارات بين محارب شاب، وملهمه "كريشنا". والمحارب الشاب "أرجونا" من قبيلة باندافا فى حالة من الرعب فى صباح المعركة. وكان "الأعداء" المتوقع منه محاربتهم هم أبناء عمومته الذين يعرفهم جيدًا.

فى هذه الأزمة اليائسة، تحول "أرجونا" إلى "كريشنا" - ملهمه وقائد العجلة الحربية - المساعدة. والإجابات التى حصل عليها لم تكن هى ما يريد سماعه، ولكنها كانت فرصة لـ "كريشنا" ليخبر ذلك الشاب عن كيفية حركة الكون، وأفضل أسلوب للحياة.

والبهاجافاد - جيتا جزء بسيط، ولكنه الجزء الأكثر محبوبية فى الملحمة الهندوسية المهاباراتا - وهى ملحمة شعرية تحكى قصة الجماعات المتحاربة من أبناء العم آل كورافا، وآل باندافا. واسم الكتاب يعنى الأغنية السماوية، وقد وصف "خوان ماسكارو" (الذى نستعين هنا بترجمته) هذا الكتاب بأنه "سيمفونية" تعبر عن قمة الروحانية.

وجمال هذا العمل يكمن فى أنه يعمل على عدد من المستويات - شعرية، نصوص كتابية، فلسفة، ودليل لمساعدة الذات - وهنا سنركز على آخر هذه الأجزاء.

معنى أزمة "أرجونا"

لا يريد "أرجونا" المشاركة فى معركة، ولماذا ينبغى له هذا؟ لا يستطيع القارئ إلا أن يوافق على أنه من الجنون أن يشن المرء حربًا على أقاربه. ومع ذلك، فالقصة رؤية، فإنها تدور حول الفعل أو اللافعل، وتقدم لنا فكرتى الكارما والدهارما.

ويتساءل "أرجونا" - وله الحق فى ذلك - عن السبب فى أنه ينبغى له أن يفعل أى خير، أو أن يعمل أى شىء على الإطلاق فى عالم بهذا السوء. يقول "جوزيف كامبل" فى كتابه قوة الأسطورة إن جزءًا من النضج أن يقول المرء "نعم" للكراهية أو الشر حتى يتعرف على وجودهما فى العالم. إن ما يسميه "التأكيد على كل الأشياء" لا يعنى أن المرء لا يستطيع أن يحارب أى موقف، بل يعنى أنه لا يمكنه أن يقول إنه ليس من حق شىء معين أن يُوجَد. إن ما هو موجود موجود لسبب، حتى إن لم يكن لك أن تحارب ذلك السبب. سيكون من الجيد أن تنسحب من الحياة، وأن تسمو على كل شىء، ولكنك لن تستطيع. ولأننا على قيد الحياة؛ فإننا لا نستطيع تجنب الفعل أو آثاره - وهذا هو الكارما.

وإذا كان لابد لنا أن نلقى بأنفسنا فى الحياة، فما الذى ينبغى أن يكون دليلنا؟ هناك فعل تحركه الرغبة، وفعل يقوم به المرء بدافع شعور بالهدف من الحياة.

ويبدو النوع الأول أكثر سهولة؛ لأنه يسمح للمرء بأن يعيش بدون تساؤل، ويتطلب القليل من معرفة الذات. والحق أن هذا النوع من الفعل يتعارض مع القانون الكونى مما يؤدى عادة إلى خروج الروح من حياتنا. وقد يبدو الفعل الهادف أكثر تعقيدًا وغموضًا، لكنه فى الحقيقة الطريقة الأكثر طبيعية. إنه خلاص من سلبيات الوجود، بل ومصدر للبهجة. والكلمة التى تصف هذا الفعل هى دهارما.

الاستدلال

البهاجافاد - جيتا كتاب عظيم لأنه يتضمن العقل الاستدلالى القادر على اختيار طريق الهدف وليس السير بطريقة آلية فى الحياة، وهو ما ينتج عن الرغبة. إذا كان "أرجونا" قد تبع رغبته فى ألا يحارب، فلم يكن ليتعلم شيئًا. يحكى البهاجافاد - جيتا أن ملهمه "كريشنا" قد أوصاه بأن "يحارب من أجل الخير" - هذا هوواجبه، وهدفه.. الدهارما الخاصة به.

وبعد أن تحرر أرجونا من التردد، أخبره "كريشنا" بأن أعداءه "سيلقون مصيرهم المحتوم" على أية حال؛ لذلك فإن "أرجونا" هو مجرد أداة للإرادة الإلهية.

ولا ينبغى للقارئ أن يتمعن فى سبب توصية الملهم بالحرب؛ فالهدف من هذه القصة هو أن المحارب الشاب - أثناء تساؤله عن سبب فعله ووجوده - يمثل العقل. إننا يغلب علينا فى أيامنا هذه أن نساوى بين العقل والذكاء. وهذا تفكير بليد؛ لأنه يعنى ضمنًا أن فأرة الحاسوب التى تستطيع تحقيق شيء على نفس مستوانا كبشر.

الاستدلال هو العملية التى نكتشف من خلالها موضعنا فى الترتيب الأكبر للأشياء، خاصة العمل أو السلوكيات التى تجعل لوجودنا مبررًا أو تشعرنا بالرضا. إنه هو ما يجعلنا بشرًا.

والبهاجافاد - جيتا ليس رحلة تصوفية، فهو يوضح من خلال بحثه عن الاستدلال ملكتنا العليا وقيمتنا العظيمة.

العمل

البهاجافاد - جيتا يجذب انتباهنا إلى ثلاثة ظلال "مكونات للطبيعة"، وهى: الظلمة، والنار، والنور. وأسلوب النار فى الحياة هو ذلك الملىء بالحركة والعمل الدائم، والمشاركة فى العديد من الأعمال، والتوق للمزيد، وقلة الراحة، واشتهاء الأشياء والناس. إنه يقوم على الاكتساب والملكية، وهى حياة تركز على "ما هو لى، وما هو ليس لى".

هل يبدو لك هذا مألوفًا؟ إن هذه حياة تحكمها "نتيجة "، وفى حين أنها قد تكون ذات مستوى أعلى من مستوى الظلمة (العناد، والكآبة، وقلة الاهتمام، والجهل)، فإنها من الأمور التافهة. وماذا عن حياة النور؟ ستعرف أنك تحياها عندما تكون نواياك نبيلة، وتشعر بالسلام فى أفعالك. وعندما يكون عملك مقدسًا، وتعمله حتى إن لم يكن له مقابل على الإطلاق.

والهدف الأساسى لهذا الكتاب فيما يخص العمل هو أن المرء إن لم يكن يعمل بالعمل الذى يحبه، فإنه يضع روحه فى الظلام، وإذا بدا هذا لك مستحيلا، فأحب ما تعمله، وسيعقب ذلك التحرر من الخوف، والجزع، والقلق على "النتائج". والحكيم هو من تكون النتيجة التى يرغبها من عقله، ومع ذلك يؤدى عدم تعلقه بتلك النتيجة إلى المزيد من كفاءته.

ويقول الكتاب إن الأعلى من السلام الناتج عن التأمل هو السلام الناتج عن التسليم بنتيجة اعمال المرء. وفى هذه الحالة، نتحرر من تصلب مجموعة معتقداتنا مما يتيح لغير المتوقع والتميز أن يتجليا.

الذات الثابتة

ربما كنت جالسًا مسترخيًا أمام شاشة التليفزيون، ثم ظهر تقرير إخبارى عن جائزة الأكاديمية الأمريكية للسينما والمجد الذى يمنحه الفوز بجوائز الأوسكار، والحفلات التالية لتوزيع الجوائز. عندئذ تسمع أحدهم يقول:"هذا هو الموضع الذى يريد كل من فى العالم أن يكون فيه". وخلف المظهر السطحى للبهجة فى هذا التقرير الإخبارى، ينتابك فجأة إحساس بالدونية، وتقول لنفسك: "أليس من المهم إذا قال الناس إن هذا شيء تافه، فإننى أريد أن أكون هناك.. ما الذى فعلته فى حياتى ولم يؤد بى إلى أن أكون من المدعوين إلى ذلك الحفل؟ هل سأعود فعلًا إلى عملى المعتاد فى بداية الأسبوع التالى إن كنت من المدعوين؟".

يحتوى علم النفس على مصطلح يعبر عن هذا التفكير. وهو "الإحالة للشيء" - بمعنى التركيز على الآخرين، والبحث عن استحسانهم. ويشتهر عن هوليوود أنها معقل للتقييم الخارجى للقيمة، حيث يظل الناس هناك دائمًا يتساءلون دائمًا عن آراء الآخرين فيهم وفى أدائهم التالى. وهذه أساسًا حياة يكتنفها الخوف، والاكتئاب - عندما لا تسير الأمور كما كان هؤلاء يأملون. ويعلمنا كتاب بهاجافاد - جيتا أننا نستطيع تحقيق حالة لا نحتاج فيها لأى مديح حتى نشعر بأننا ذوو قيمة، حيث نعرف بالفطرة أن لنا قيمة حقيقية.

والتأمل من الطرق الرئيسية للوصول إلى ذلك المستوى من الوجود، فهو ما يحقق لنا انفصالنا عن انفعالاتنا مثل الخوف والطمع. ومن خلال التأمل نكتشف ذاتًا ليست عرضة للتغيير.. ذاتًا "محصنة ضد النقد، ولا تخشى أى تحد، وتشعر بأنها لا تقل عن غيرها" - على حد تعبير "ديباك شوبرا". وهذا بالتأكيد قوة حقيقية مقارنة بما نستطيع الحصول عليه فى عالم الفعل والحركة.

أنت لا تختلف عن غيرك فى رغباتك الواعية الأساسية. أما فى حالة التأمل فإنك تدرك مردك. وما تفعله فيما بعد التأمل لا ينتج عنه كارما سلبية بصورة طبيعية: لأننا نكون أثناء التأمل فى حالة من النقاء والمعرفة الكاملة. يقول كتاب البهاجافاد - جيتا: "الفعل المثالى يصاحب التأمل المثالى".

ويؤكد الكتاب بصورة مستمرة على أن الشخص المتنور هو نفسه سواء فى حالات النجاح أو الفشل، وأنه لا يتأثر برياح الأحداث أو الانفعالات. وهذا الكتاب دليل لتعلم كيفية الثبات. والغريب

أن هذا الثبات ينبع من تقدير الطبيعة الزائلة للحياة والحركة الدائبة للوقت. ورغم أن الكون قد يكون فى حالة من الحركة الدائمة، فإننا نستطيع تدريب عقولنا على أن تكون ثابتة. وهذا الكتاب قصة طريفة رائعة لأن الأحاسيس بالوضاعة وانعدام القيمة قد تصيب أكثر الناس ثقة بأنفسهم فى حياتنا المعاصرة.

تعليقات ختامية

قد يصدم أولئك المتحيزين ضد كتب الفلسفة، والذين يصفونها بأنها "هراء صوفى" أن البهاجافاد - جيتا من أعظم الكتب عن سلطة العقل.

يقول الملهم لـ "أرجونا" فى الكتاب:

"لقد أعطيتك كلمات الرؤية، والحكمة الأكثر سرية من كل الأسرار.
فتأملها فى هدوء روحك، ثم نفذ إرادتك بحرية".

الإنسان مخلوق، ومع ذلك فإنه يتمتع بحرية الإرادة، ولقد أوصلت البهاجافاد - جيتا هذه الرسالة بقوة عبر الزمان، لأنها أصلتها شعرًا، والشعر هو اللغة التى يحبها القلب.

وهذا كتاب مساعدة ذات مثالى؛ لأنه لا يتخذ أسلوب التعليم المباشر، ويخلو من التعقيد، ومع ذلك فهو مصدر لأرقى أنواع الحكمة، حيث يقدم طريقًا لثبات العقل والبهجة فى العمل نحتاج إليهما وسط سرعة وضغوط القرن الحادى والعشرين.

الكتب المقدسة

"لولا الكتب المقدسة لم نكن لنعرف حركة تحرير العبيد، ولا حركة إصلاح السجون، ولا حركة مناهضة الحرب"

" ظلت الكتب المقدسة مصدرًا لإلهام للبشر على مدار آلاف الأعوام، ورمزًا للخلاص الشخصي"

" لقد نظرت الأديان غير السماوية والفلسفات الأخرى للعالم على أنه وهم أو مأساة يلعب الإنسان فيها دورًا"

" كانت الفكرة الثورية للكتب المقدسة هي أن نرى ونفهم " التفرد في الوجود، والذى يتمتع به كل إنسان ولا يمكن التعبير عنه"

" ينبغي أن ننظر للكتب المقدسة نظرة جديدة.. ليس على أنها عن الخطيئة الأولى للبشر، ولا على أنها كتب تستهدف فرض سلطة دينية، أو شن حروب مقدسة. بل ينبغي أن تذكرنا برسالتها الأكثر بساطة، والمتمثلة في الرحمة، والشعور بالرضا، وتنقية أنفسنا "

الخلاصة

الحب، والإيمان، والأمل، ومحبة الله، والسلوكيات المتوقعة للإنسان.

المثيل:

البهاجافاد جيتا صـ ٣٢

الدهامابادا صـ ١١٦

الفصل ٦

عادة ما تنقسم نظرة الناس للكتب المقدسة إلى ثلاثة أنواع، وهى أنها: نصوص دينية مقدسة، وكتب تاريخية، ومجموعة من القصص الجيدة. ومع ذلك فإن تعلقنا بهذه المناظير قد يعيقنا عن رويتها - أى الكتب المقدسة - على أنها مجموعة من الأفكار تساعدنا على فهم ما قد يكونه الإنسان.

التقدم

من السهل أن ننسى الأثر الذى تركته الكتب المقدسة على العالم الذى نعيش فيه حاليًا. كتب "توماس كاهيل" فى كتابه *The Gifts of Jews: How a Tribe of Desert Nomads Changed the Way Everyone Thinks and Feels* يقول:

"لولا الكتب المقدسة لم نكن لنعرف حركة تحرير العبيد، ولا حركة إصلاح السجون، ولا حركة مناهضة الحرب، ولا حركة الحقوق المدنية، ولا حركة نصرة الشعوب من السكان الأصليين، ولا نزع الملكية من أجل حقوق الإنسان، ولا الحركة المناهضة لسياسة الفصل العنصرى فى جنوب إفريقيا، ولا حركة التضامن فى بولندا، ولا حركات حرية التعبير والانتصار للديمقراطية فى بلاد فى أقصى الشرق مثل كوريا الجنوبية، والفلبين، والصين. لقد وظفت كل تلك الحركات المعاصرة لغة الكتب المقدسة".

وربما كان التغيير الحاسم فى طريقة تفكير البشر هو فكرة التقدم. كانت النظرة القديمة للوقت على أنه دائرى، وكانت القصص العظيمة للخلق مهمة جدًّا فى فهم الثقافات القديمة لذاتها لدرجة لا تلتفت معها التفاتًا كبيرًا للمستقبل. وكانت فكرة أن المستقبل من الممكن أن يكون أفضل فكرة غريبة، حيث كانت هناك معبودات متعددة، ولم يكن التواصل مع تلك المعبودات ميسورًا، ولم تكن تستقر على حال، ولم يكن لدى أى معبود منها رؤية للمستقبل.

وقد تغيرت هذه الحال بتلقى النبى موسى للوصايا العشر على جبل سيناء، حيث أصبحت النظرة الجديدة للإله أنه ينبغى خشيته، وأنه يريد خير البشر، وأن لديه رؤية طويلة الأمد لمستقبلهم. لقد اقتضت إرادة الله لبنى إسرائيل للخروج من مصر تغيير مجريات الأحداث لتحقيق هذه الغاية.

ورغم أننا قد نتعامل حاليًا مع تلك الرؤية التقدمية على أنها أمر مسلم به، فإنها هى ما شكل الثقافات الغربية، وتبنته كل الثقافات غير الغربية تقريبًا. ويقول "كاهيل" إن هذه الرؤية هى القوة المحركة لكل الحركات التحريرية العظيمة التى نتجت عن فكرة: "ليس من الملزم أن تسير الأمور

على الحال التى تسير عليها حاليًّا" - مستخدمًا فى ذلك لغة الكتب المقدسة. وهذه الفكرة هى أيضًا النور الذى يوجه معظم الكتابات فى مساعدة الذات.

قوة الحب

ظلت الكتب المقدسة مصدرًا لإلهام للبشر على مدار آلاف الأعوام، ورمزًا للخلاص الشخصى. ومنها الثورى لأنه يؤكد على الإنسان الفرد بالتأكيد على أن الأفراد لا يستطيعون تغيير العالم فحسب، بل إن تغيير العالم مسئوليتهم. إنها تتضمن تحديًا يتمثل فى تشكيل العالم على الصورة التى يريدها الله واتخاذ الأنبياء قدوة، وقد جعل هذا التحدى من الكتب المقدسة دليلًا للحب الفعال النشط. ومرة أخرى نقول إن الحب الذى يعالج ويؤدى إلى الإبداع - مثل التقدم - هو شىء نتعامل معه حاليًّا على أنه من المسلمات، ولكن - وكما قال "أندرو ويلبيرن" فى كتابه *The Beginning of Christianity* : "الحب هو إعلان من الله إلى الإنسان الفرد الواعى بذاته، والذى أصبح أرقى من سلفه البدائى الذى كان يركز على القوة والحكمة قبل معرفته بذاته".

لقد ميز موضوع قوة الحب فى الكتب المقدسة حقبة تاريخية جديدة للإنسانية، حيث أكدت على أن الحب قد يكون أقوى من السلطة أو القوة.

الإيمان

كانت الآلهة المتعددة التى سبقت ظهور الأديان السماوية فى أغلب الأحوال تعبيرًا عن الرغبة الإنسانية، فكان البشر يعتقدون أن الآلهة غير راضية عنهم إن لم يحصلوا على ما يريدون. أما الأديان السماوية، فقد دعت إلى إله ينبغى عبادته والإيمان به حتى يحقق إرادته ويظهر طلاقة قدرته.

وقصة إبراهيم النبى عندما رأى رؤية بأنه يذهب للجبل ليقدم أضحية، ثم يعرف عندما يذهب للجبل أن الأضحية هى ابنه. والمذهل أنه كان مستعدًا لذلك، لكن الله يفدى الابن فى اللحظة الأخيرة بكبش. وكان جزاء إبراهيم على نجاحه فى هذا الاختبار القوى للإيمان أن كوفئ بأن تعيش أجيال من ذرتيه فى رخاء وسعة من العيش.

ومع هذا، فلم يكن ذلك مجرد اختبار لإبراهيم فقط، فقد اجتازت البشرية بالكامل هذا الاختبار، فقد قررنا ألا نظل حيوانات ترتعد خوفًا وتنحصر فى العالم المادى الملموس، بل أن نفكر مليًّا فى الله من خلال الإيمان الهادئ.

الكتب المقدسة والتفرد

لقد نظرت الأديان غير السماوية والفلسفات الأخرى للعالم على أنه وهم أو مأساة يلعب الإنسان فيها دورًا، أما الأديان السماوية فقد جعلت التاريخ مهمًّا، فقد أصبح التاريخ قصة لجهود الإنسانية لإيجاد جنة على الأرض.

والأهم من كل شيء أن الأديان السماوية حررت المؤمنين من الاضطرار للتسليم بما يعتبرونه قدرهم في الحياة، حيث كانت دعوة هائلة للمساواة، فلم يعد البشر أسرى لإخوانهم في البشرية، ولا للآلهة متقلبة الأهواء، ولا "للمقادير"، ولا "للنجوم". وقد نتج عن هذا التأكيد على البشر الفكرة الهائلة بأنه لم يعد من الصواب تصنيفهم انطلاقًا من عوامل مثل طبقتهم الاجتماعية، أو العرق الذي ينتمون إليه، أو ثروتهم.

وكانت الفكرة الثورية للكتب المقدسة هي أن نرى ونفهم "التفرد في الوجود، والذي يتمتع به كل إنسان ولا يمكن التعبير عنه" (على حد قول "تيلهار دي. شاردين"). وفي حين أن الرؤية الأوسع للكتب المقدسة هي خلق جماعة إنسانية، فإنها لا يمكن إلا أن تكون جماعة يتمكن كل فرد فيها من التعبير الكامل عن تفرده. وأيًا كان رأيك في رجال الدين، فإن هذا المعتقد هو ما يجعلهم يقفون موقف المعارضة القوية للشيوعية؛ لأنها كانت نظامًا لديه الاستعداد للتضحية بتفرد الفرد لصالح مجتمع أكبر.

تعليقات ختامية

ينبغي أن ننظر للكتب المقدسة نظرة جديدة.. ليس على أنها عن الخطيئة الأولى للبشر، ولا على أنها كتب تستهدف فرض سلطة دينية، أو شن حروب مقدسة، بل ينبغي أن تذكرنا برسالتها الأكثر بساطة، والمتمثلة في الرحمة، والشعور بالرضا، وتنقية أنفسنا - وهي أخلاقيات ترفض بطبيعتها أن يتم فرضها على الآخرين. ورغم أن الكتب المقدسة مراجع تاريخية رائعة بقصصها العظيمة، فينبغي أن ننصفها بألا ننسى أنها الدليل الأول للتحول الشخصي للأفضل.

جون الحديدى

١٩٩٠

" أصبح الرجل على مدار العشرين عامًا الأخيرة أكثر مراعاة لغيره وأكثر رقة، ولكن هذا لم يجعله أكثر حرية، فقد أصبح فتى ظريفًا لا يُرضي والدته فحسب، بل والسيدة الشابة التى يتزوجها أيضًا" .

" الساذج هو من يعتبر كلمة " متميز" كلمة مهمة أثناء إقامته علاقات مع بعض الناس. إننا جميعًا لدينا علاقات متميزة، ولكن الساذج هو من يحيط الشخص الذى يقيم معه علاقة متميزة بنوع من النوايا الحسنة، ويجعل علاقته بذلك الشخص متميزة للغاية لدرجة لا يتوقف معها ليفحص سلبياتها" :

" تحافظ قصة جون الحديدى على ذكريات طقوس دخول مرحلة الرجال، والتى تعود إلى عشرة أو عشرين ألف عام فى شمال أوربا. لقد كانت مهمة الرجل البدائى أن يعلم الرجال الأصغر سنًا مدى قوة الرجولة، وتنوعها، وتعدد جوانبها. ولقد ورث الذكور القدرات البدنية التى تطورت لدى أسلاف ماتوا منذ أزمنة بعيدة، وورثت عقولهم القدرات الروحية التى تطورت منذ بضعة قرون مضت فحسب" .

الخلاصة

يمكننا من خلال القصص أن نعيد تشكيل القوة القديمة والعميقة للذكورية.

المثيل:

جوزيف كامبل"، و "بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتى هربن مع الذئاب صـ ١٣٤

"توماس مور": الاهتمام بالروح صـ ٢١٨

الفصل ٧

"روبرت بلاى"

"روبرت بلاى" شاعر أمريكى له وزنه، فكيف له أن يدخل التأليف فى مجال مساعدة الذات ويحقق ما ألفه أعلى المبيعات؟ كان "بلاى" يلقى محاضرات عن الأساطير لتحسين دخله، فوجد أن قصة "جون الحديدى" تمس وترًا حساسًا لدى الرجال. وقد أسهم الكتاب الذى ألفه عن هذه القصة القديمة فى تأسيس حركة الرجال، وألهمت المنتديات التى كان يعقدها الصورة الذكورية المعتادة عن الرجال.

الرجل المعاصر

فى منتدياته الأولى، كان "بلاى" يطلب من حضور المنتدى أن يعيدوا تمثيل مشهد من الأوديسا، وهو المشهد الذى يشهر فيه أوديسيوس سيفه عندما يقترب من رمز الطاقة الأنثوية "سيرك". فلم يكن الرجال المحبون للسلام يستطيعون تمثيل المشهد، وكانوا يركزون بقوة على فكرة عدم إيذاء أحد. وهؤلاء هم الرجال الذين ينتمون لجيل الحرب الأمريكية فى فيتنام. ولا يريدون شيئًا فى رجولتهم يتطلب وجود عدو حتى يشعروا بحيوية رجولتهم. وبدلًا من أحادية التفكير التى سادت عقلية رجل الخمسينات، فإن هؤلاء الرجال لديهم الاستعداد لسماع وجهات النظر والأهداف المختلفة.

ويرى هؤلاء "الرجال الناعمون" العالم مكانًا أفضل كثيرًا - فهم بشر يتميزون بالجمال، كما يقول "بلاى" - ومع ذلك، فإن هؤلاء الرجال يتميزون أيضًا بعدم السعادة الناتج عن سلبيتهم. ويحاول "بلاى" أن يعلم هؤلاء أن إشهار السيف لا يعنى بالضرورة أن من يشهره مخطئ. بل إن هذا قد يكون طريقة لإظهار "الحسم المبهج".

وكتاب جون الحديدى يستهدف إعادة الرجال - من خلال الأساطير والخرافات - إلى مصدر ذكوريتهم، وإيجاد طريق وسط بين الوعى الكبير بـ "الرجل المعاصر الحساس" وقوة المحارب القديم وحيويته.

القصة

توجد قصة جون الحديدى منذ ألف عام وإن اختلفت صورها. وهى تدور بإيجاز حول صياد ينهض لتحد يثيره الملك بالذهاب إلى غابة لا يعود من يدخلها. يدخل الصياد الغابة ومعه كلب، فتخرج يد

من بحيرة فى الغابة لتخطف الكلب. عندئذ يقوم الصياد بتجفيف طويل الأمد للبحيرة باستخدام دلو؛ فيجد فى قاع البحيرة رجلًا مُشعرًا ومتوحشًا يأخذه معه إلى قلعة البلدة، حيث يُسجن فيها.

يلعب ابن الملك بكرة ذهبية، فتتدحرج عن غير قصد باتجاه القفص المسجون فيه الرجل المتوحش. وبعد كثير من الحكى يعقد الأمير الصغير صفقة مع السجين تنص على أن يعيد إليه السجين الكرة فى مقابل تحرير الأمير له من محبسه. وتميز هذه الصفقة بداية تحول هذا الأمير الصبى إلى مرحلة الرجولة، حيث يصبح مستعدًا للانفصال عن والديه واستعادة "كرته الذهبية" - وهى إشارة للإحساس الحيوى للشباب - من خلال اكتشاف طاقته الذكورية.

من هو أو ما هو الرجل المتوحش؟

ميز "بلاى" بين الرجل البدائى والرجل الهمجى؛ فالرجل الهمجى فى رأيه هو من يدمر الطبيعة، ويعتدى على النساء.. إلخ، والذى يتجسد يأسه الداخلى فى العالم فى صورة عدم مراعاة للآخرين أو كراهيتهم. أما الرجل البدائى، فهو مؤهل لمعرفة متى يجرح الآخرين؛ ولذلك فهو أقرب إلى الكاهن أو العراف منه إلى الرجل الهمجى. والرجل البدائى هو أعلى صور التعبير عن الذكورة. أما الرجل الهمجى، فهو أدنى صور التعبير عنها.

يحاول الرجل المتحضر أن يوظف الجانب البدائى لديه فى ذات أكبر. عندما يغامر أمير قصة جون الحديدى بكل شىء، ويعود للغابة بصحبة الرجل البدائى للغابة، يعتقد والده أن ابنهما خطفه الشيطان. والحق أن هذه المغامرة للأمير فاتحة جيدة للرجولة.. يقظة. والرسالة التى يوصلها "بلاى" هنا هى أن الهوى المعاصر بتحويل الأطفال إلى مصدر للتحضر المنير يوصد أمامهم مصادر القوة. ويعكس الإدمان بأنواعه المختلفة والاضطرابات النفسية عدم قدرة المجتمع على التوافق مع "الجانب المظلم".

ويعتقد "بلاى" أن التفكير فى التناغم والوعى الأعلى يحمل بداخله انجذابًا كبيرًا نحو البشر البدائيين. وتحثنا الأساطير على أن ندخل الحياة دخولًا كاملًا بكل دموعها ودمائها، وبأن الطريقة التى نحقق من خلالها ذواتنا التحقيق الكامل هى أن نركز على "شىء واحد ذى قيمة" كفكرة، أو شخص، أو بحث، أو سؤال، وأن نعزم على اتباعه أيًا كانت التضحيات، وهذا هو دليل النضج. عندما نتخذ قرارًا واضحًا، فإن الملك بداخلنا يستيقظ، وتتحرر قوانا فى النهاية.

إعادة إيقاظ المحارب

إن لم نحترم طاقة المحارب ونجيد توجيهها، فستنتهى بها الحال فى صورة مشاجرات عصابات المراهقين، وضرب للزوجة، والخوف المرضى من إنجاب الأبناء، والإحساس بالعار. أما إذا أجدنا توظيف هذه الطاقة، فستصبح مصدرًا لبهجة الجميع فى صورتها الراقية. ويتساءل "بلاى" إن كان ثمة طريقة أخرى لتفسير إعجاب اللاوعى لدى الرجال بالصورة الرائعة لفرسان العطور

المستطى، أو برجال القوات المسلحة ممن يحملون ميداليات الشجاعة. إن هذه الصورة تعبير عن الصورة المتحفزة لطاقة المحارب.

ويستدعى المؤلف أيضًا روح المحارب و"عنفه" الذى ينتابه من حين لآخر حتى يوظفهما فى العلاقات، ويستشهد بالمحلل النفسى "كارل يونج" الذى قال عن الزيجات الأمريكية إنها:

"أتعس الزيجات: لأن الزوج يحتفظ بكل قدراته القتالية لعمله"، وفى المنزل يصبح قطًا أليفًا. إن العنف يعنى ضمنًا حماية صاحبه لما هو حق مشروع له، والنساء تحب أن تعرف حدود الرجل.

الوصول للأرضية

قد يقضى الرجل عشرينات عمره وثلاثيناته كـ "فتى طائر" فى تصوراته، حيث لا يستطيع شىء أن يجعله يهبط. ومع ذلك، فحتى يصبح الرجل كاملًا لابد أن يكون هناك شىء يجعله ينفتح.. جرح يسمح لروحه بأن تدخل من خلاله. يقول الكثير من الأساطير إن حيوانًا مفترسًا يقترب كثيرًا من شاب حتى يقضم رجْله، وفي حكاية جون الحديدى كان هذا الحيوان المفترس فارسًا يطارد الأمير الصغير ويطعنه فى رجله. وعندما يسقط من على فرسه، تسقط خوذته عن رأسه فيظهر شعره الذهبى الذى كان يخفيه عن الجميع. وحتى ذلك الحين كان الأمير يبدو ثنائى الاتجاهات. يقول "بلاى" إن تقدير الألم والحزن أمر لازم لقدرات الإنسان مثله مثل قدرته على تحليقه فى الهواء.

الحنين الجارف للذكورية

تمثل مراسيم افتتاح الذكورية فى كل الثقافات اكتشافًا عميقًا وقويًّا للجانب المظلم لدى الرجل. ولا تستطيع النساء تلقين الرجال تلك المراسيم؛ ففى العديد من الثقافات يؤخذ الطفل الذكر من والدته التى كانت توجه حياته حتى هذه المرحلة، ويجبر على أن يعيش الرجال الكبار لفترة. أما المجتمع المعاصر، فإن مؤسسات المراسيم فيه قليلة ويستطيع الأبناء الذكور قضاء سنوات مراهقتهم يطيلون فيها حريتهم، وهو ما يظهر فى سلوكياتهم المنيفة ووقاحتهم مع والديهم (وخصوصًا والداتهم)، وارتدائهم للملابس وسماعهم لأغانٍ تجذب إليهم الانتباه.

ولقد نشأ ملايين الرجال فى بيئة تسيطر عليها الطاقة الأنثوية - وهذا ليس مشكلة فى حد ذاته. ومع ذلك فالأطفال الذكور بحاجة للذكورية أيضًا. ويزيد تفكير الرجال فى آبائهم مع تقدمهم فى العمر. تقول الأساطير الكثير عن قوة وأثر "دخول الأب" حياة الرجل مما يؤدى لتجاوز توقعات البهجة والراحة لمواجهة الواقع القاسى. ويقول "بلاى" إن شخصية هاملت التى ابتكرها شكسبير - مثلًا - رمز تفصيلى لهذه العملية من الانتقال من جانب الأم إلى جانب الأب.

ألوان الحياة

فى قصة جون الحديدى، يركب الأمير - المتنكر فى زى فارس - فرسًا حمراء، ثم بيضاء، ثم سوداء. وهذه الألوان تطور رمزى منطقى من حيث علاقتها بحياة الرجل. حيث يرمز اللون الأحمر

للإنفعالات والانطلاقة الجنسية الجامحين اللذين يميزان سنوات شباب الرجل. أما اللون الأبيض، فهو الذى تتطور فيه الرحمة والإنسانية لدى الرجل.

ويعلق "بلاى" قائلًا إن الرئيس أبراهام لينكولن كان يرتدى فى سنواته الأخيرة فى الرئاسة اللون الأسود. لقد رأى كل شىء، ولم يعد يحكم انطلاقًا من الانفعالات "اللون الأحمر"، ولا وفقًا لمجموعة من المبادئ الخارجية أو القانون (اللون الأبيض)، ولم يعد يوجه اللوم وتطور لديه حس دعابة عبقرى وفلسفى فى وقت واحد. وغالبًا ما نستطيع التعرف على الرجل الذى دخل مرحلة اللون الأسود فى حياته؛ لأنه عندئذ يكون موضع ثقة. وهذا الرجل لا يكون لديه جوانب خفية، لأنه تشرب شبحه تشربًا كاملًا.

تعليقات ختامية

لماذا يعد "بلاى" حكى قصة خيالية تعجب ملايين الرجال فى الغرب؟

كانت قصة جون الحديدى تُروى على مدار ألف عام حول المدفأة. ومن سوء الحظ - وكما هى الحال مع كل قصة متوارثة شفاهةً - فإن الكثير من الرجال لا يعرفون بالتحديد ما فقدوه. أما هذا الكتاب فيقول إن الكثير من الدفاع عن الذكورية الحقيقية يُثار حاليًا، وأن هذا سيكون مفيدًا للنساء وللمجتمع بوجه عام.

والرجال الذين قد يسخرون من كتاب مثل هذا من المحتمل أنهم من يحتاجون إليه أكثر من غيرهم. إن أكثر الأنواع تدميرًا غالبًا ما تكون تلك التى لم يتطور لديها إلا الحد الأدنى من قوى فحص الذات، وينبغى على النساء أن يرحبن بأى جهد لإحياء روح الذكورية القوية غير المدمرة. لقد كان كتاب جون الحديدى بالنسبة للرجال بمثابة كتاب النساء اللاتى هربن مع الذئاب ("كلاريسا بينكولا إستيز") للنساء - وكلاهما نوصى بشدة بقراءته.

وكتاب جون *الحديدى* يستحق منك القراءة أكثر من مرة، خاصة إن لم تكن ممن يقرأون الأساطير. وهذا أول كتاب نثرى لـ "بلاى" رغم أنه يتضمن مجموعة جيدة من أشعاره.

"روبرت بلاى"

ولد "روبرت بلاى" عام ١٩٢٦ بمدينة ماديسون فى ولاية مينيسوتا لعائلة فلاحين، ثم حصل على بكالوريوس الآداب من جامعة هارفارد ثم درجة الماجستير من جامعة آيوا. وهو أحد أشهر الشعراء الأمريكيين المعاصرين. وأسهم فى تأليف عدد من الكتب، ووجه النصح للكثيرين من الشعراء الشباب، وأسهمت ترجماته للأشعار الأجنبية فى تعرف الأمريكيين وغيرهم من ناطقى الإنجليزية عليها. ولقد كان من زعماء حركة مناهضة حرب فيتنام.

وبعد قصة جون الحديدى، ألف "بلاى" عددًا من الكتب مثل The Sibling Society. والذى يقول فيه إننا كبشر نعيش الآن فى مرحلة تغلب عليها ثقافة "المراهقة". وكتاب The Maiden King: The Reunion of Masculine and Feminine بالمشاركة مع "ماريون وودمان" المؤلفة فى مجال مساعدة الذات. وآخر الكتب من تأليفه كتاب Eating the Honey of Words. وهو ديوان يضم "أفضل" أشعاره فى العقود الثلاثة الماضية بالإضافة إلى أشعار جديدة. ويعيش "بلاى" فى مينيسوتا.

تعزية الفلسفة

القرن السادس الميلادى

" تأمل سعة السماء وثباتها، ثم توقف لتتأمل جمال الأشياء التى لا قيمة لها" .

" عدم معرفة الذات شيء طبيعي فى المخلوقات، ولكنها جريمة أخلاقية لدى البشر" .

" على الرغم من أن الصورة العامة قد تبدو لك صورة محبطة مليئة بالإحباط والاضطراب لأنك عاجز تمامًا عن تصور هذا النظام والترتيب للأشياء، فإن لكل منها نظامه وترتيبه الخاص. والذى يوجهه باتجاه الخير والجيد" .

" ولذلك استطردت قائلة: لا ينبغى أن يتوقف ويحك جلده عندما تواجهه مشكلة، كما أنه من غير المناسب للرجل الشجاع أن يستاء عندما يشتد وطيس المعركة؛ لأن الصعوبة تقدم لكل منهما فرصة، فهذه فرصة للرجل الشجاع لدعم شجاعته، وفرصة للرجل الحكيم تقوده إلى مادة جديدة لفلسفته" .

الخلاصة

أيًا كان ما يحدث لك، فأنت تتحلى دائمًا بحرية العقل.

المثيل:

"ماركوس أوريليوس: التأملات صـ ٢٤

"فيكتور فرانكل": الإنسان والبحث عن المعنى صـ ١٤٠

الفصل ٨

"بويتيوس"

من الصعب أن نحدد موضع كتاب تعزية الفلسفة فى إطار مساعدة الذات. ورغم أن بويتيوس ليس اسمًا شهيرًا فى عالم اليوم، فقد ظل كتابه هذا على مدار ألف عام بعد ظهور المسيحية يحتل المركز الثانى فى الأهمية بعد الكتاب المقدس.

وكانت حياة بويتيوس فى غاية التميز، حيث ولد "أنيسيوس مانليوس سيفيرينوس بويتيوس" فى أسرة أرستقراطية فى نهايات الإمبراطورية الرومانية، وتبناه السياسى الرومانى سيماكوس، وزوجه ابنته. ولأنه تمت تنشئته ليحتل منصبًا سياسيًّا، فقد تلقى أفضل أنواع التعليم، وعين قنصلًا وهو لم يصل بعد للثلاثين من عمره. وبالإضافة إلى كونه من أعمدة مجلس الشيوخ والمجتمع الرومانى، فقد كان يحظى بالتقدير كعالم يترجم أعمال أرسطو ويعلق عليها، بحيث أصبحت الكتابات الكلاسيكية متوافرة بفضله طوال فترة العصور الوسطى. ومع ذلك، فلم يتحقق حلمه بأن يترجم كل أعمال أفلاطون وأرسطو وأن يوفق بين أفكارهما فى كتاب واحد، وقد عاش فى فترة مليئة بالأحداث.

انقسمت الإمبراطورية الرومانية بعد تحولها للمسيحية إلى إمبراطورية شرقية (وعاصمتها القسطنطينية)، وغربية (وعاصمتها رافينا). ورغم حفاظ حاكم إيطاليا - الذى أصبح رومانيًّا - على معظم الأعراف الرومانية القديمة، فقد كان "أوستروجوس ثيودريك" "بربريًّا". وتم تعيين "بويتيوس" رئيسًا لبلاط "ثيودريك" - وهو ما يعادل رئيس هيئة موظفين يوفق بين مجلس الشيوخ والحاكم. ومع ذلك، فقد أدت دسائس فى القصر إلى أن يتهم "ثيودوريك" "بويتيوس" بالخيانة. ورغم تأكيده على براءته. فقد حُكم عليه بالموت بالتعذيب.

تحطمت الحياة التى كانت تتضمن قبل ذلك كل شىء. كيف لفلسفته التى يحبها أن تساعده الآن؟ وقد أدت هذه الأزمة البشعة إلى أن يصبح مؤهلًا تأهيلًا كبيرًا للإجابة عن هذا السؤال: وبذلك ألف كتاب تعزية الفلسفة فى الفترة التى سبقت موته.

عجلة الحظ

يبدأ الكتاب بسجين يائس فى زنزانته (والذى نعرف أنه "بويتيوس" نفسه) تزوره (السيدة فلسفة) فى صورة شبح. لقد بدأت الفلسفة - بعد أن سمعت عن دفاع السجين عن الظلم الذى تعرض له - فى تنظيم دفاع عقلانى تبرر له فيه أنه لا ينبغى أن يلوم القدر.

الحظ يفعل ما يريده كما يحلو له؛ لذلك لا ينبغي الاعتماد عليه. ولقد ربط السجين "سعادته" بمركزه المرموق، والاحترام الشعبي الذي يحظى به، وثروته، ولكن الفلسفة تقول إن هذه الأشياء لا يمكن أن تكون المصدر الحقيقي للسعادة؛ وذلك لأنها أدت به إلى ما هو فيه الآن. إذا كان للمرء أن يعتمد على الحظ، فينبغي له أن يتوقع أن يهجره الحظ بمجرد وصوله إليه مثلما تجيء فصول العام وتذهب. لقد نسى "بويثيوس" في غمرة هياجه كيف يسير العالم.

وكيف يسير العالم؟ لقد جعلت الفلسفةُ السجينَ يتفق معها على أن الخير الأعظم الذى ينبغى أن نبحث عنه هو الله، وأن سعينا خلف الأشياء الزائلة مثل الشهرة، أو الثروة، أو القوة هو حنين غير حقيقى لذلك المصدر الحقيقى للسعادة. إن الله - ليس مثل الحظ - لا يتغير، ويمكن التواصل معه. ومن الغريب أن من يبحث عن معرفة الله يحصل على معرفة بالذات.

يظل السجين الذى لا يزال يحس باعتماده على الأشياء يشكو ، فتوضح له الفلسفة أنه إذا استطاع الشرير أن يحقق أهدافه، فإنه يصبح حيوانًا، أما إذا نجح الخيِّر، فإنه يتجاوز مرحلة البشرية لحالة أسمى منها. ولذلك، فلا يمكن للشر أن ينتصر أبدًا؛ لأن "نجاح" الشر لا يوصله إلى أى مكان، فى حين أن كل محاولاتنا فى الخير تسمو بنا.

الحظ والعناية الإلهية

يناقش الكتاب أيضًا أسئلة أكبر تتعلق بالعناية الإلهية وحرية الإرادة. عندما يقال للسجين إنه ليست هناك أية مصادفات فى هذا العالم، وأن العناية الإلهية تنظم كل شىء تنظيمًا كاملًا متقنًا، فإنه يسأل - وهو محق فى سؤاله: "كيف - إذن - يتمتع البشر بحرية الإرادة؟". فتقول الفلسفة: "الله يعرف أحداث المستقبل من خلال القرارات الحرة التى نتخذها فى الحاضر". الله يعرف ما سيحدث بناء على اتخاذ المرء لقرار معين، ولا يفرض على المرء اتخاذ هذا القرار ما لم يطلب المرء الهداية من الله.

يتعلم السجين أنه فى حين أن العناية الإلهية تنظم الكون بالكامل تنظيمًا لا عناء فيه، فإن الحظ هو حركة الأفراد داخل إطار الوقت والزمن. والمقربون من الله يحيون فى توافق عظيم مع العناية الإلهية، وبالتالى يستطيعون الاعتماد عليها لمساعدتهم. أما من يظنون أنهم يستطيعون الاعتماد على أنفسهم، فإنهم يخضعون خضوعًا كاملًا للحظ، والغريب أنهم يكونون أقل سيطرة على مصائرهم. ومن يقدرون السكون يعرفون معنى العناية الإلهية، أما من لا يعرفون إلا الفوضى والاضطراب، فإنهم لا يرون إلا الجانب القاسى من الحظ.

المغزى من البؤس

تحاول الفلسفة فى هذا الكتاب أن توضح لـ "بويثيوس" أنه ليس هناك شخص أفضل منه، وهو من تمتع بالثروة، والقوة، والشهرة، وكل مزايا ميلاد الإنسان لأسرة ثرية وحتى وصوله لدرجة الاضطرار للتفكير فى القيمة الفعلية للأشياء المادية. ليس هناك حماية مما وقع عليه، بل الحق

أن ما وقع عليه قد أهلّه لقدره. لقد رأى فى أواخر أيام حياته - وأثناء كتابته كـ "سجين" - حياته من منظورها الصحيح. ولقد أدرك أن كل إنجازاته ليست بأهمية معرفة ذاته التى اكتسبها أثناء فترة سجنه.

لقد خطر ببال "بويتيوس" أن حياته حتى ذلك الوقت كانت تدور حول قوة السيادة، أو تحقيق الذات القائم على قوة الإرادة. وأثناء السنة التى قضاها فى السجن، استبدل بقوة السيادة تقديره لوحدة الكون وتوحده. لقد حول نفسه من سياسى تواق للسلطة إلى شيخ حكيم. وعندما واجهته الفلسفة، أصبح يرى كل شىء من منظوره الصحيح بما فى ذلك الميتة البشمة التى فُرضت عليه.

أثر كتاب تعزية *الفلسفة*

كان كتاب تعزية الفلسفة مصدرًا لإلهام دانتي، وتشوسر، وتوماس الإكوينى، وتمت ترجمته للإنجليزية في عهد الملك ألفريد (القرن التاسع)، والملكة إليزابيث الأولى (القرن السادس عشر). وهذا الكتاب بوجه عام يثير التقوى، وتأمل الذات اللتين أصبحنا الآن نعتبرهما من صفات العصور الوسطى.

لقد عبر "بويتيوس" عن رغبته فى تنوير جماهير الشعب بالصورة التى ألف بها كتابه تعزية الفلسفة من خلال مزجه النثر والشعر فيما يعرف باسم هجاء مينيبوس، والذى كان أسلوبًا أدبيًّا شائعًا وشهيرًا فى ذلك الوقت. ولقد صمم "بويتيوس" الكتاب، بحيث يغرى القارئ على قبول الحجج التى يقدمها من خلال تقديمه من البهجة بقدر ما يقدم من سلوى وتسلية. وهذا هو ما حققته الترجمة الرائعة لـ "بي. إس. والش" للكتاب، حيث تضمنت الترجمة إحساسًا بما كان المؤلف يحس به ويريد قوله.

تعليقات ختامية

رغم أن "بويتيوس" كان واحدًا من أعظم مفكرى عصره، فإن كتابه قبل أى شىء كتاب شخصى يتحدث للقارئ حديثًا مباشرًا فى أى عصر، ويقدم نصيحة فورية، وتعزية، وإلهامًا. وربما بدا الموضوع الأساسى للكتاب - وهو حرية الإرادة - فى البداية مسألة معقدة ذهنيًّا للغاية، ولكن الحق أنها محورية فى كل كتابات مساعدة الذات: لأن تحرر العقل - حتى إن لم يكن الجسم نفسه متحررًا، وهى ما كانت حال "بويتيوس" - هو أساس النضج. إن كتاب تعزية الفلسفة من أكثر المناقشات فى طبيعة السعادة عمقًا فى أى كتاب ستقرؤه.

كيف يستطيع "براوست" أن يغير حياتك

١٩٩٧

" رغم أن " براوست" لم يحبها أبدًا، وأنه أشار إليها بأسماء مختلفة منها " غير محظوظة" . (١٩١٤)، و" مضللة" (١٩١٥)، و" قبيحة" (١٩١٧)، ففى بحثه عن الوقت المفقود Lost Time كان لديه ميزة الإشارة مباشرة إلى موضوع مهم فى الرواية، وهو: البحث عن الأسباب وراء تبديد الوقت وإضاعته. وبعيدًا عن كون الكتاب ذكريات لتتبع مسار عصر يغلب عليه الشعر الغنائى، فقد كان قصة عملية، وعالمية حول كيفية الكف عن إهدار حياتنا والبدء فى تقديرها" .

" رغم أن الفلاسفة كانوا يشغلون أنفسهم بشكل تقليدى بتتبع السعادة، فيبدو أن الحكمة الأعظم من هذه تكمن فى تتبع الطرق التى تجعل من عدم السعادة أمرًا لائقًا ومثمرًا. إن التكرر الدائم للبؤس يعنى أن تطوير أسلوب يمكن تنفيذه لعلاجه لابد أن يفوق قيمة أى بحث طوباوى عن السعادة" .

الخلاصة

قدّر ثراء خبرات الحياة رغم الظروف فيها. التوقعات البسيطة تؤدى إلى مفاجآت سارة.

المثيل:

"توماس مور": الاهتمام بالروح صـ ٢١٨

الفصل ٩

"ألان دى. بوتون"

كان عائل عائلة "براوست" أستاذًا جامعيًا شهيرًا فى الصحة العامة ألف الكثير من المؤلفات العملية، وسافر كثيرًا. وقد أصبح الابن أيضًا طبيبًا ثريًا ومحبًا للرياضة، وقوى البنية لدرجة أنه دهسته ذات مرة عربة تجرها الخيول ونجا منها.

وهناك الابن الآخر، وكان محبًا للجمال بصورة مَرضية، ويعيش على أموال والديه، ولم يستطع حتى أن يحافظ على عملهِ الذى لا يتطلب مجهودًا كأمين مكتبة. وفى الأوقات التى كان يتمتع فيها بالحيوية، كان يذهب إلى دار أوبرا باريس، أو يقيم حفلات عشاء. ولم يصبح مستعدًا لفعل شىء من حياته إلا بعد وفاة والديه، وكان فى منتصف الثلاثينات من عمره عندما احترف الكتابة، ولم يحظ بأية شهرة إلا بعد ذلك بأعوام. ويروى "ألان دي. بوتون" على لسان "براوست" فيما قاله لخادمته رأيه عن الأمل الخائب عندما قال لها: "آه، يا "سيليست"! ليتنى استطعت أن أفعل بكتبى ما فعله أبى مع مرضاه".

وإذا أخذنا بعين الاعتبار الشهرة التى سيحققها "براوست" فيما بعد، فقد يبدو من السخف أن تكون آمالنا بتلك البساطة. ومع ذلك، فإن "بوتون" يرى أن هذه الجملة تعبر عن عمل "براوست" بإيجاز: لقد كان الكاتب يحاول محاولة صادقة أن يقلد نجاح والده. وكتاب "دي. بوتون" يتجاوز الاستحقاقات الأدبية للكتاب المرجعى (بحثًا عن الوقت الضائع *In Search for Lost Time*) ليعلن عن قدرته العلاجية، ويجعلنا نرى أن "براوست" يريد فى النهاية أن يحكم الناس عليه.

أهداف الألم

كان "براوست" يريد توظيف المعاناة توظيفًا جيدًا؛ لأن هذا كان يعنى بالنسبة له "الفن الكامل للحياة". رغم أن الفلاسفة كانوا يبحثون دائمًا عن نظريات للسعادة. ففى كتاب براوست يقدم "دي. بوتون" نصيحة أفضل للحياة، وهى: بدلًا من محاولة إيجاد طرق لنجعل حياتنا ناجحة مليئة بالتطلعات التى نشبعها، فإنه من الأفضل أن نجد طرقًا نستطيع من خلالها أن "نوظف عدم السعادة توظيفًا مثمرًا".

عادة ما تذهلنا المعاناة حيثما لا ينبغى لها أن تكون كذلك. يعانى الكثير من الشخصيات التى يكتب عنها براوست معاناة عميقة، وتوظف آليات الدفاع النفسى لديها لمواجهة "مشاكلها" مما يجعلهم بشرًا لا يعانون. إن المعانى الإيجابى هو من يرى المنطق المرير فيما يحس به. ويعرف أن

الأمور تفقد فى نهاية الأمر حدتها الانفعالية مخلفة وراءها خلاصة الحكمة.

إن فن الحياة - كما يفهمه "براوست" - ليس أن نحيا حياة رائعة، بل أن نتعرف على كل ما له قيمة ومعنى رغم الظروف - وليس من خلالها. وإذا نظرنا إلى التعاسة من هذا المنظور، فإنها ستتحول إلى طريقة جيدة لمعيشة الحياة.

كيف تكسب الأصدقاء... وتظل مع ذلك محافظاً على مكانتك فى التاريخ

كان لـ "براوست" - أصدقاء كثيرون يحبونه حبًا مخلصًا، وكتب الكثيرون منهم ذكريات رائعة عن الأوقات التى قضوها معه. ويوضح لنا "دي. بوتون" كيف أصبح "براوست" الكاتب يستمتع بهذا الاحتفاء.

لم يكن "براوست" يعتقد أن الصداقة قد تكون فرصة يعرى فيها المرء روحه أمام غيره حتى وإن كان غيره تواقًا لهذا. والحق أن حفاظك على الأصدقاء، واستخلاصك معظم ما بشخصياتهم يتطلب منك أن تكون مستمعًا رائعًا. وكان "براوست" يعتقد أيضًا أن الأصدقاء ينبغى أن تكون حواراتهم بسيطة مرحة خالية من التعقيدات الذهنية، وذلك لأن الحوارات فرصة لإمتاع الآخر، وإشعاره بالتميز.

وربما يمكن الاستقاء المباشر لكل هذه الأفكار من كتاب "ديل كارنيجى" الذى تحدث مؤلفه عن العلاقات بين الناس. والحق أن أصدقاء "براوست" قد اخترعوا فعلًا من اسم "براوست"، وهو "بيرست" للتعبير عن اهتمامهم وامتنانهم العميقين له. ومع ذلك فالأمر يتجاوز هذا، حيث يوضح "دي. بوتون" بذكاء كيف أن "براوست" كان يبتر "الحقيقة"، والمسائل العقلية من معادلة صداقاته حتى يتمكن من التعبير عن قدراته القوية فى التحليل فى كتاباته - وبذلك يحافظ على أصدقائه فى نفس الوقت.

وما نستخلصه من هذا الأستاذ فى فن الصداقة هو أن نقلل توقعاتنا من أصدقائنا، وألا نعتمد بوجه عام على الآخرين لنشعر بالسعادة. سيطر على عاطفتك العميقة أو حبك (والذى لا يكون فى العادة موجهًا لشخص، بل لشىء يتوق لإنجازه أو تحققه، وهو التأليف فى حالة "براوست")، وأن نحيا فى حالة من التوافق معه؛ فالرضا الناتج عن هذا الحب سيضع الصداقة وغيرها من العلاقات فى منظورها الصحيح.

كيف تحيا حياة (تختلف عن حياة الآخرين)

عندما يقول الطبيب لمريض إنه لن يعيش أكثر من أسبوع، فإن ذلك المريض يرى العالم مكانًا رائعًا، بل ومعجزة. كيف لنا - إذن - أن نقع بسهولة عرضة للاكتئاب، أو الملل، أو الهياج الكامل فى الظروف الطبيعية رغم أننا لسنا مهددين بالموت؟ يرى "براوست" أن الانفعالات السابقة - وإن كانت طبيعية تمامًا، فإنها - نتيجة لخطأ فى الإدراك. يذهب الراوى فى كتاب براوست إلى شاطئ البحر على أمل أن يرى شاطئًا عاصفًا تتناثر عليه أصوات طيور البحر، فيجد مدينة شاطئية

حديثة عادية. ومع ذلك يستطيع صديقه الرسام "إليستر" أن يستعيد الراوى إلى تقدير الجمال من خلال إشارته له إلى البياض الناصع للفستان الأبيض الذى ترتديه إحدى النساء.

يرى الكثيرون إن كلمة براوست تتضمن صورًا لمستوى التفكير الذى لا يمكن الوصول إليه، والرقى. والكتابة التى تعيد أذهاننا إلى العصر الذهبى لباريس عندما كانت الحياة أكثر فخامة وثراءً. أما "دي. بوتون"، فيوضح لنا مدى خطأ هذه الرؤية. والمفارقة فى ولائه لـ "براوست" هى أن هذا الولاء يتضمن تحذيرًا من عدم المبالغة فى حب ذلك الكاتب الفرنسى. لا ينبغى لنا أن نشغل بالنا بزيارة مدينة كومبارى التى قضى فيها مواسم الصيف أثناء طفولته، ولا محاولة رؤية ما رآه، بل الهدف من قراءتنا عنه هو أن نتوصل لإحساس راقٍ بالإدراك يمكننا توظيفه فى أى مكان نعيش فيه. أما أن نتمنى أن نعيش فى عصر "براوست" بحلواه وكمكه المميزين، وعرباته التى تجرها الخيل، وولائمه، فهو جريمة نرتكبها ضد ما يحمله الحاضر من قدرات وإمكانات.

الوقت

إن كتاب براوست يدور - على أحد مستوياته - حول اللحظة الحالية.. أى التفاصيل الدقيقة البسيطة للحياة. إنه يريدنا أن نستثمر جمال الوقت ونتمم به. ويشتهر عن أسلوبه فى الكتابة أنه انعكاس لوسوسته وهوسه، فإذا فهمنا من إحدى جمله من خلال كلماتها أنها تستغرق لحظة، فإنه يطيل هذه اللحظة. وإذا كان شىء يستحق الكتابة عنه، فإنه يستحق أن نقضى وقتًا فى فعله. ويحيلنا "دي. بوتون" إلى جملة واحدة تقطع بنا فى الأحوال العادية أربعة أمتار، أو تلتف حول حاجة مشروبات سبع عشرة مرة.

وعلى مستوى آخر، يعيش "براوست" فى حالة من الإهمال الهادئ للوقت. والحق أن كتابه *A la Recherche du temp perdu*، والذى يترجم للإنجليزية بعنوان *Remembrance of Things Past* (بمعنى "تذكار للأشياء الماضية") تصوير شهير لعمل "براوست" من حيث إنه احياء للأمور المنسية بدافع عاطفى فقط.

ومع ذلك، فالانطباع الذى يعطيه لنا "دي. بوتون" هو أن هذا الكتاب المرجعى لا يدور "حول" الماضى بأية صورة، بل يستخدم "براوست" - مثلما يفعل كل الروائيين العظام فى استخدام الماضى - لوصف فكرة انفصال الأشياء عن الوقت، بحيث تدور الأحداث فى الماضى. ومع ذلك فإن الفهم العميق للبشر، وللحب، وللحياة التى يقدمها "براوست" لا ترتبط بزمان محدد. وكان ذلك التسامى على الزمن فى "براوست" هو ما ألهم "دي. بوتون" لتأليف كتابه.

ملبقات ختامية

إن لكتاب (بحثًا عن الوقت المفقود) بأجزائه السبعة، وعدد كلماته البالغ مليون وربع المليون كلمة والذى يعتبره الكثيرون أعظم كتاب فى القرن العشرين - أية علاقة بمساعدة الذات؟ لقد أثار القول بأن لهذا الكتاب علاقة بمساعدة الذات حفيظة بعض المناصرين لـ "براوست": لأن الفن -

فى رأيهم - لا يمكن تقليل قيمته بربطه بأية قيمة عملية تتمثل فى العلاج. ورغم أن للكتاب صورة ثقافية نخبوية، فقد قال "براوست" ذات مرة إن القراء الذين يبحث عنهم هم "من يشترون الكتب ذات الطباعة الشعبية قبل أن يستقلوا القطار فى سفرهم". وكما يقول "دي. بوتون" فإن "براوست" لم يكن يؤلف لنيل الاستحسان كأستاذ أدبى، بل يعتبر الكتابة نوعًا من خلاص ذاته. وإذا كان قد ساعده هذا، فالاحتمال أنه سيساعد غيره.

وكتاب كيف يستطيع" براوست" أن يغير حياتك ليس مجرد وفاءً لشخص، بل هو إقرار بالفضل - ولو بصورة ساخرة - لأخلاقيات مجال مساعدة الذات. والخدمة الجليلة التى أسداها هى أنه منح القراء ممن لم يسبق لهم قراءة الأعمال العبقرية الفرنسية فلسفته الأساسية. ولقد أصبح الفهم البراوستى للحياة - بكل تعقيدها ودقتها - الآن بديلًا متاحًا للقراء الذين ربما لم يسبق لهم أبدًا أن أجهدوا أنفسهم فى البحث عن إجابات، وإنما اكتفوا بالإجابات الواضحة الوردية التى يقدمها كل من "ستيفن كوفى"، و"أنتونى روبينز".

سوف ينجح "دي. بوتون" - وينجح "براوست من خلاله - إذا استطاع من يقرأون الكتب عن "إدارة الوقت" فى الحالات الطبيعية التفكير فى طبيعة الوقت نفسه.

"ألان دى. بوتون"

"الان دى. بوتون"

نشأ "دي. بوتون" فى سويسرا، والتحق بكلية هارو فى إنجلترا، وحصل على شهادة من جامعة كامبريدج. ورغم أنه لا يزال فى بدايات الثلاثينات من عمره، فقد ترجم كتابه إلى ستة عشرة لغة. ومن كتبه الأخرى Essays in Love (1993)*، و* The Romantic Movement (1994)*، و* Kiss and Tell (1995)*، و* The Art of Travel (2002)*. وقد تم تحويل كتابه* Consolations of Philosophy *إلى مادة برمجية تليفزيونية يحاول فيها المؤلف "دي. بوتون" تطبيق أفكار سقراط، وأبيقور، وسينيكا، ومونتان، وشوبنهاور، ونيتشه على المشاكل اليومية التى تواجهنا.*

ويعيش "دي. بوتون" فى لندن، حيث يعمل كباحث مساعد فى البرنامج الفلسفى لكلية الدراسات المتقدمة بجامعة لندن.

المراحل الانتقالية فى العمر:
إدراك حقيقة التغيرات فى الحياة
١٩٨٠

"فى كل أنحاء الطبيعة من حولنا نجد النمو يتطلب تسريعًا وتحولًا من حيّن لآخر، حيث تنمو الأحياء تدريجيًا وببطء دون أن يلحظ أحد ما يحدث إلى أن تفقس البيضة، ويزدهر الغصن، ويتلاشى ذيل الضفادع الصغيرة، وتسقط الأوراق، ويسقط الزغب عن الطيور، ويبدأ السبات الشتوى. والحال لا تختلف لدينا نحن البشر رغم أن كل دلائل ذلك التغيير لدينا ليست بدرجة وضوحها فى الطبيعة من ظهور الريش والأوراق، ومع ذلك فإن أوقات التغير لدينا نحن البشر تقوم بنفس المهمة".

"سواء اخترت التغير أم لم تختره، فبداخلك قدرات لم تُجد التعبير عن نفسها.. اهتمامات ومواهب لم تستكشفها بعد. والمراحل الانتقالية تؤهلك لنمو جديد. إنها تسدل الستائر على مشاهد حتى تبدأ مشاهدة جديدة. ماذا ـ إذن - ينتظر فى هذه اللحظة من حياتك الإشارة له بالصعود على خشبة مسرح حياتك؟".

الخلاصة

كل المراحل الانتقالية فى الحياة تسير على نمط معين، وهو النمط الذى إن عرفناه سنفهم الأوقات العصبية ونقليها بدرجة أكبر.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد دليلك صـ ٢٨

"روبرت بلاى": جون الحديدى صـ ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتى هربن مع الذئاب صـ ١٣٤

"توماس مور": الاهتمام بالروح صـ ٢١٨

الفصل ١٠

"ويليام بريدجز"

لم يبدأ "ويليام بريدجز" تأليف هذا الكتاب إلا مترددًا، وأثناء اجتيازه لمرحلة تغير فى حياته دون أن يجد توجيها أثناء تلك المرحلة الانتقالية. وكم كانت دهشته عندما وجد كتابه "المراحل الانتقالية فى العمر "مكانًا خاليًا لم يتطرق إليه كتاب من قبل، فباع منه أكثر من ربع مليون نسخة. لقد انتقل هذا الكتاب فى هدوء من شخص لآخر.

ويكمن عمق هذا الكتاب ليس فى كونه كتابًا توجيهيًا عن "كيفية التأقلم" فحسب، بل إنه يساعدنا على إدراك أن عملية الهدم، والموت، والتجديد أمور أساسية فى الطبيعة وموضوع محورى فى الأساطير. ليس الثبات والاستقرار، بل هذه الدورة المتعاقبة هى الحالة الطبيعية للأشياء. ونحن جميعًا نعرف هذا بالفطرة، ولكن الاعتراف به، والبحث العميق فى تلك العملية يجعلان من السهل التعامل مع تلك الأوقات الحتمية للتغير - كما يقول "بريدجز".

طريقة التحول

من أكثر الأشياء إثارة فى التحول هو الطريقة التى يحدث لنا بها على غير توقع، حيث تجد الكثير من الأزواج صعوبة فى التعامل مع قلة توافر الوقت والحرية اللذين يصحبان مولد طفل جديد لهم مثلًا. وقبل أن يستطيعو الاستمتاع بصحبة ابنهم يصبح لزامًا عليهم أن يتعاملوا مع حياتهم التى تقترب من نهايتها والتى تعانى من قيود الشيخوخة والمرض.

حضر رجل إلى أحد لقاءات "بريدجز" التى يناقش فيها كيفية التعامل مع فترات الانتقال والتحول، وكان ذلك الرجل قد حصل على ترقية منذ فترة بسيطة، وأصبحت أسرته تحصل على كل ما كانت تريده، لكنه على المستوى النفسى كان يجد صعوبة فى التعامل مع هذا الوضع الجديد. لماذا؟ إننا جميعًا لدينا أنماط للمعيشة، وسواء ساعدتنا هذه الأنماط على الشعور بالسعادة أم لا، فإننا نشعر بالفقد عندما تتغير، بل إن الموسيقى المغمور الذى يقضى سنوات يعزف فى أندية صغيرة ثم يشتهر فجأة، والفائز بورقة يناصيب فجأة يحتاجان لبعض الوقت حتى يتأقلما مع حالهما الجديدة.

وما نريد قوله هنا هو: لا تركز كثيرًا إن كان الحدث جيدًا أم سيئًا، بل ركز على ما إذا كان الحدث تغييرًا مهما فى حياتك أم لا. ولا تقلق إن بدا لك الحدث غير مرتب منطقيًا على غيره، فربما كان الحدث ببساطة أكثر دلائل التغير وضوحًا عندما يكون هناك الكثير من الحديث النفسى المعقد.

الشيء الثابت الوحيد هو التغير

قد يكون من المفيد أن ننظر للتغير من منظور أنه جزء من رحلة الحياة الكبيرة. ويرى الكثيرون من علماء الاجتماع أن سن الثلاثين نقطة تحول رئيسية، وانتقال من الشباب إلى الرشد الحقيقى - وهو ما كان الناس يعتبرونه سن الحادية والعشرين فى الماضى. يأتى رجال إلى "بريدجز" ويقولون: "يبدو أننى أدخل مرحلة السن المتقدمة فى حين أننى لم أتجاوز المراهقة إلا قريبًا!". والحق أن المراحل الانتقالية متواصلة على مدار حياتنا، وليست مقصودة على سن معينة.

يناقش "بريدجز" أسطورة أوديسيوس ورحلته الطويلة للعودة لوطنه مجتازًا لكثير من المحن والصعوبات. ورغم أن أوديسيوس كان قائدًا عظيمًا، فقد اكتشف أن عليه أن يتحرر من الكثير من الأساليب التى كان يتعامل مع الحياة من خلالها فى الماضى. ومن الأفكار الأساسية فيما يخص التحول والمراحل الانتقالية أننا لا نفعل شيئًا واحدًا أبدًا بنفس الطريقة. يظن الشباب أن سن الثلاثين وما بعدها يعنى معيشة حياة أكثر استقرارًا حتى نهاية العمر. ومع ذلك فقلما كانت الحال هكذا. وإذا بدت لك الحياة ثابتة ومستقرة للغاية، فإما أن تقرر أنت إحداث التغيير، أو أن يُفرض عليك هذا التغيير.

ونقدم فى الفقرات التالية ملخصًا للمراحل الانتقالية الثلاث فى رأى "بريدجز"، والتى تسير على "طقوس دخول المراحل العمرية الجديدة" كما حددها علماء الأنثروبولوجى، وكما تُرى فى معظم طقوس المجتمعات القبلية.

النهايات

إن ظهور بداية جديدة يتطلب منك إدراك أن لها نهاية. وثمة ممارسة شائعة بين الشعوب التقليدية، وهى أنه عندما يوشك أحد مواطنيها على دخول مرحلة تغير داخلى يأخذونه بعيدًا عن حياته اليومية المعتادة. وربما شعرنا فى أوقات التغيير التى تمر بنا بحاجتنا لهذا الانفصال عن خبراتنا اليومية المعتادة.

ويعقب هذا إحساس باهتزاز الهوية، حيث لا نعرف بالتحديد من نحن. وتذهب دوافعنا القديمة. وهناك مرحلة أخرى، وهى اهتزاز الانبهار، وهى المرحلة التى ندرك فيها أن رؤيتنا للعالم ليست انعكاسًا جيدًا للحقيقة والواقع. وقد تكون هذه أولى مراحل الفترات الانتقالية، ولكنها الأخيرة أيضًا، وذلك لأنها تمهد لبداية جديدة وطريقة جديدة لرؤية العالم.

تختلف أساليبنا فيما يتعلق بالتوافق مع النهايات، ومع ذلك فإن كل نهاية قد توقظ جراحنا القديمة وأحاسيسنا بالخجل من جديد. إذا كان أحدهم قد تربى فى صغره على أنه عديم القيمة، فإن كل ما يبدو له فشلًا فى حياته التالية سيصيبه بألم حاد، ويذكره بعدم قيمته الذى يتخيله. ورغم أن النهايات قد تبدو لنا أحيانًا على أنها نهاياتنا نحن أنفسنا، فإنها ليست كذلك. تمارس الثقافات القبلية طقوسًا لهذه النهايات حتى يعرف الشخص أن هذه النهاية ليست نهاية كاملة، بل مرحلة لازمة لدخول حياة جديدة.

"ويليام بريدجز"

المنطقة المحايدة

وعادة ما يرغب الناس فى الهروب بأقصى ما يستطيعون من الوقت المكدر الذى يعقب صدمة تعرضهم لنهاية. ومع ذلك، فهذا الوقت قد يكون واحدًا من أفضل الأوقات وأكثرها قيمة فى الحياة إذا كنت مستعدًا نتيجة "الانفتاحك" - على التفكير فى طرق وأساليب جديدة للوجود والفعل. ويقدم "بريدجز" بعض النصائح لمن يتجاوزون تلك المرحلة، وهى:

١ احرص على أن توفر وقتًا تجلس فيه بمفردك. احتفل بالخواء، واذهب لمكان قليل المشتتات لا تفعل فيه أى شىء - بالمعنى الحرفى للكلمة - دون أن تتوقع أن تصلك أية إلهامات عظيمة. والهدف من هذا أن تنتبه لأحلامك.

٢ احتفظ بمذكرة سجل فيها خبرات تلك المنطقة المحايدة. أو اكتب سيرتك الذاتية. امنح نفسك فرصة "إعادة كتابة" قصة حياتك.

٣ حاول أن تكتشف ما تريده فعلًا، وهدفك من حياتك. وأجب عن السؤال: لو كان قدرك أن تنتهى حياتك غدًا، فما الذى ينبغى أن تفعله الآن؟

رأى الكثير من عظماء المبشرين والمفكرين عبر التاريخ ضرورة "دخول الغابة"، أو اجتياز الصحراء. وربما لا تكون مهمتك إنقاذ العالم. ومع ذلك فثق فى أن البشر يذهبون للملاجئ وينسحبون، وهم بحاجة لفعل ذلك منذ آلاف السنين.

البدايات الجديدة

كيف نعرف أننا نستطيع تجاوز المنطقة المحايدة؟ متى نبدأ بدايتنا العظيمة؟ البدايات لا يمكن أن تُرى غالبًا إلا بأثر رجعى وبالنظر إلى ما فات، فهى لا تبدو مؤثرة وقت حدوثها. إننا قد نقابل شخصًا فى حفلة ولا نرغب فى التحدث معه، فينتهى بنا الأمر وقد تزوجناه، وقد نفتح بالمصادفة كتابًا فى مكتبة أحد الأصدقاء فيغير هذا الكتاب حياتنا للأبد.

عندما نكون مستعدين للمواصلة، فستظهر أمامنا الفرص وسيكون هذا وقتًا مثيرًا. ومع ذلك فهون على نفسك وحافظ على بعض المواصلة مع حياتك القديمة. وبعد أن تعرف هذه المعلومات الجديدة عن المراحل الانتقالية، لا تبتئس إذا لم تسر الأمور بالسرعة التى تريدها. يذكرنا "بريدجز" بالمقولة الشهيرة فى الفلسفات الشرقية: "بعد أن تصل لمرحلة التنور، قم بممارسة أعمالك المعتادة مثل غسل الملابس".

تعليقات ختامية

إذا كان المرء يمر بمرحلة انتقالية مهمة سواء كانت طلاقًا، أو عودة للجامعة لاستكمال الدراسة، أو بدء عمل جديد: فإن الإحساس الذى يغلب عليه فى هذه الحالة هو "العودة لنقطة البدء" والذى

يصحبه الإحساس بأن كل السنوات التى مرت قد ضاعت هباءً. والاحتمال أن يقول لنفسه: "ربما كان ينبغى أن أظل أواصل ما كنت أفعله، فلم يكن بالسوء الذى كنت أظنه".

وإننى آمل أن يكون كتاب "بريدجز" داعمًا ومحفزًا لك؛ لأنه يوضح لنا أن المراحل الانتقالية ليست النهاية لكل شىء، بل هى عملية دائرية نتيجتها النهائية شعور أكثر وضوحًا بالوجهة وبدرجة أكبر من الشعور الذى كان لدينا بها من قبل. ويستشهد الكاتب بمقولة "رالف والدو إمرسون": "ليس الرجل عظيمًا بعظمة أهدافه، بل بعظمة ما اجتازه من فترات انتقالية". وإذا استطعت إجادة اجتياز الفترات العصيبة، فستشعر بالمزيد من الثقة بقدرتك على التوافق مع الحياة بوجه عام.

وبما لا يبدو لك هذا الكتاب المرجعى جذابًا الآن، ولكن حاول أن تتذكره عندما تشعر بأن مرحلة الاستقرار فى حياتك أوشكت على الانقضاء.

"ويليام بريدجز"

تحول "ويليام بريدجز" الأستاذ السابق للغة الإنجليزية ليعمل بمجال إدارة المراحل الانتقالية في الحياة في منتصف سبعينات القرن الماضي. وهو الآن يعمل مستشارًا ومحاضرًا يضع إستراتيجيات للتعامل مع المراحل الانتقالية للشركات الكبرى مثل Intel. Apple*، و* shell.

ومن كتبه الأخرى التي حققت أعلى المبيعات: Jobshift, Creating You & Co*.. و* Managing Transitions*. وقد ألف آخر كتبه* The Way of Transition *استجابة لفقدانه زوجته "موندي" .*

وهو يعيش في ميل فالي بولاية كاليفورنيا .

الشعور بالرضا:
علاج الحالة المزاجية الجديدة

١٩٨٠

"ليس من الضرورى أن تكون مصابًا باكتئاب حاد حتى تستفيد من هذه الأساليب الجديدة، فكلنا قد نستفيد من "الضبط" الذهنى من حين لآخر. وهذا الكتاب سيوضح لك بالتحديد ما تفعله عندما تشعر بالإحباط".

"ما أساس التحرر من السجن الانفعالى؟ إنه ببساطة: الأفكار تخلق الانفعالات؛ لذلك فإن انفعالاتك لا تستطيع إثبات أن أفكارك دقيقة. والأحاسيس غير السارة ببساطة هى توضيح لأنك تفكر فى شىء سلبى وتؤمن به. إن الانفعالات تسير خلف الأفكار بالطريقة التى تسير بها البطة الصغيرة خلف أمها".

الخلاصة

الانفعالات ليست حقائق: لذلك تحقق دائمًا إن كانت انفعالاتك انعكاسًا صادقًا للواقع أم لا.

المثيل:

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفى صـ ١٥٦

"مارتين سيليجمان" التفاؤل المبنى على المعرفة صـ ٢٦٦

الفصل ١١

"ديفيد دي. بيرنز"

نتج كتاب "الشعور بالرضا" عن عدم الرضا عن العلاج النفسى التقليدى القائم على مبادئ فرويد والتحليل النفسى للاكتئاب. لقد اكتشف "آرون تى. بيك" ناصح "ديفيد بيرنز" أنه ليس هناك دليل تجريبى على نجاح التحليل النفسى فى علاج المكتئبين، بل الحق أن المصاب يشعر فى العادة من خلال التحليل النفسى بأنه لا قيمة له. لقد كان فرويد يعتقد أنه إذا اعترف المصاب بأخطاء ارتكبها، فالاحتمال أن تكون هذه الأخطاء أخطاء حقيقية!

ولقد اعترف "بيك" من خلال خبرته مع المكتئبين بوجود تناقض بين آرائهم الحالية فى أنفسهم ومستوى إنجازاتهم الفعلية، ووجد أن ظنهم بأنهم "لا قيمة لهم" ليس معقولًا أو منطقيًّا لدى من يعرفونهم، وتوصل إلى أن الاكتئاب ينتج عن تفكير خاطئ. إن الأفكار السلبية أو غير الصحيحة تلقى بالفرد فى دائرة من أعراض الاكتئاب التى تؤدى إلى زيادة الحالة تعقيدًا. وقد وضعت هذه الفكرة الأساس للعلاج المعرفى الذى يتحرر فيه المريض من الاكتئاب بإخراج مكنون نفسه ولا يظل يدحض أفكاره الخاطئة حتى يتحرر من التصورات المشوهة للذات.

ولقد أدت البحوث فى هذا المضمار إلى موجة من الاهتمام جعلت الأسلوب المعرفى فى العلاج من أعمدة العلاج المعاصر للاكتئاب بالإضافة إلى العلاج بالعقاقير، وغيره من أنواع العلاج النفسى الأخرى.

كتاب الشعور بالرضا

كان "ديفيد بيرنز" من أعضاء فريق يعمل بمركز "بيك" للعلاج المعرفى بجامعة بنسلفانيا، وكان كتاب الشعور بالرضا هو المحصلة الشهيرة للعلاج والبحوث الميدانية التى تم إجراؤها فى ذلك المركز. ورغم أن الكتاب لم يعد جديدًا الآن، فإنه لا يزال مقدمة رائعة لأسلوب العلاج المعرفى لعلاج الاكتئاب، ويواصل تحقيق أعلى المبيعات.

إذا كنت تريد أسلوبًا أكثر تخصصًا من الناحية النفسية للتطور الشخصى، والسيطرة على الحالة المزاجية مما لا تجده فى كتب مساعدة الذات العادية، فلا ينبغى أن تترك هذا الكتاب (فقد صنفه أساتذة الصحة النفسية فى الولايات المتحدة الأول على قائمة من ألف كتاب من كتب مساعدة الذات تناقش موضوع الاكتئاب). وقد تبدو فقرات الكتاب، وجداوله، والحوار التخيلى بين المريض والطبيب منفرة قليلًا لبعض القراء، ومع ذلك فإنه من السهل عدم قراءة هذه الأجزاء فى الكتاب.

وكتاب *الشعور* بالرضا ليس مجرد دليل لمقاومة الاكتئاب، فهو لم يبع ثلاثة ملايين نسخة إلا لأنه يدرب القارئ على أن يتجاوز البحور التافهة للحالات-المزاجية والانفعالات. وكما كان الكتاب الكلاسيكي (التفاؤل المبنى على المعرفة) لـ "سيليجمان" نتيجة للبحوث فى الإحساس بانعدام الحيلة المكتسب، فقد أدت بحوث الدكتورين "بيك"، و"بيرنز" لمعرفة الأساس السلبى للاكتئاب إلى كتاب يوضح لقارئه كيف يزيد من نقيض الاكتئاب، وهو: البهجة بالإضافة إلى السيطرة على الذات التى توجه تلك البهجة.

وسنناقش فيما يلى بعض النقاط الأساسية فى كتاب الشعور بالرضا مناقشة مستفيضة.

تعريف الاكتئاب

- على مدار تاريخ العلاج النفسى كان الاكتئاب يعتبر اضطرابًا انفعاليًا. أما النظرة المعرفية للاكتئاب، فهى أنه خطأ ذهنى يؤدى إلى مرض اكتئابى أو يزيد حدته. والاكتئاب هو مرض ليس من اللازم أن نصاب به.
- للأفكار السلبية أثر تراكمى، حيث إن فكرة سلبية واحدة قد تؤدى إلى حالة اكتئاب بسيطة، والتى تتحول بدورها إلى غمامة عامة تشوه الإدراك بحيث يبدو كل شىء سيئًا أو غير ذى قيمة. وعندما يصاب المرء بالاكتئاب، فإن إحساسه بعدم القيمة (والذى تعبر عنه كلمات: الانهزامية، والدفاعية، والإحساس بالتعرض للهجر، والحرمان) تبدو له حقائق ثابتة. ومريض الاكتئاب يفقد القدرة على التفكير بوضوح، وكلما زادت حدة الاكتئاب، زاد تشوه الإدراك لديه.-وإذا كان التفكير واضحًا، ويتضمن إحساسًا بالرؤية العامة الشاملة للأمور، يصبح من المستحيل ألا يتحلى المرء بدرجة صحيحة من الشعور بتقدير الذات والثقة بها.
- يفرق "بيرنز" بين الحزن والاكتئاب، فالحزن مكون أساسى من مكونات الإنسان ويوسع خبراته فى الحياة، ويؤدى به إلى معرفة الذات. أما الاكتئاب فيخنق صاحبه من خلال تعتيمه على رؤيته للإمكانات والقدرات المتاحة.

الانفعالات ليست حقائق

- يغلب على البشر الاعتقاد بأن انفعالاتهم تعكس حقائق ثابتة لا تقبل الشك، وتخدعهم بأن تحملهم على الاعتقاد بأنهم "محقون". وان انفعالاتهم السيئة تجاه أنفسهم وقدراتهم ثابتة لا تقبل التغير. كثيرًا ما نسمع جملة: "ثق فى مشاعرك". ومع ذلك فإذا كانت الأفكار التى تدعم هذه المشاعر غير عقلانية، أو قائمة على سوء إدراك أو تحيز، فإن الثقة بالمشاعر قد تكون أمرًا خطيرًا.
- يستخدم "بيرنز" التشبيه التالى:"انفعالاتك تتبع أفكارك كما تتبع البطة الصغيرة أمها، ومع ذلك فإن الاتباع الواثق من البطة الصغيرة لأمها لا يعنى بالضرورة أن البطة الأم تعرف إلى

أين تتجه". تكاد تكون انفعالاتنا هى "آخر ما ينبغى علينا أن نثق به": لأن "الانفعالات ليست حقائق".

- هل يثبت " الشعور بالرضا" أن صاحبه شخص ذو قيمة فعلًا؟ إذا كانت الإجابة عن هذا السؤال بالنفى. فإن الإحساس بعدم الرضا أيضًا - ومن الناحية المنطقية - لا يوضح أى شىء عن القيمة الحقيقية للشخص. يقول "بيرنز": "مشاعر المرء لا تحدد قيمته، ومشاعره هنا هى شعور بالراحة أو بغيرها". لا عجب - إذن - فى أنه ينصح القارئ بألا يصنف نفسه على أنه "عديم القيمة"، أو "يستحق الازدراء". فنحن لسنا أشياء مادية حتى نصنف أنفسنا بأشياء مثل هذه، بل نحن كبشر ظاهرة متطورة دائمة النمو تستعصى على التصنيف البسيط. قد تكون بعض جوانب سلوكياتنا سيئة، ومع ذلك فإنه من المنطقى أن نكوّن رأيًا فى سلوكياتنا ونحوله إلى حكم أكبر على ذواتنا.

كيف تقلل من معدل العصبية لديك؟

- الأسلوبان الشائعان فى التعامل مع الغضب والعصبية هما تحويل الغضب للداخل - حيث يُحدث تآكلًا نفسيًا لدى من يشعر بالغضب مما يؤدى إلى الاكتئاب والتبلد - والتعبير عن الغضب - أو "إخراجه بالكامل".
- والتعبير عن الغضب أحيانًا ما يكون فعالًا، ولكن هذا تبسيط للأمور، حيث قد يضع التعبير عن الغضب صاحبه فى صعوبات. والأسلوب المعرفى فى العلاج يتجاوز هذين الأسلوبين فى التعامل مع الغضب، حيث يقلل الحاجة للتعامل مع الغضب؛ لأنه ليس هناك غضب كبير أساسًا. ومع ذلك فعليك أن تدرك أن "الأفكار المكدرة"، وليست الأحداث هى ما تخلق الغضب. ولذلك، فحتى إذا حدث شىء يمكننا وصفه من خلال أى معيار طبيعى بأنه سيئ، فينبغى أن تتحلى بالقدرة على اختيار نوعية استجابتك له بدلًا من أن تقع فريسة لردود الفعل الآلية الخارجة عن نطاق السيطرة.
- هل تريد السيطرة على خوفك من انتقاد الناس لك؟ هى تريد أن تتحلى بالقدرة على الرد على الانتقادات التى توجه لك بطريقة هادئة بعيدة عن الدفاعية؟ سيكون لتحليك بهذه القدرة أثر هائل على تصورك لنفسك. قد يكون الانتقاد صادقًا أو غير صادق، أو درجة ما بينهما، ومن طرق تحديد طبيعة الانتقاد أن توجه أسئلة للمنتقد. كن محددًا حتى إذا كان ما تسمعه أو تناقشه قاسيًا، أو يتعلق بشئونك الشخصية. وبهذه الطريقة إما أن تظهر الحقيقة فيما يقال مما يمنحك الفرصة لتقويم سلوكياتك، أو أن تضطر منتقدك إلى الغضب وهو ما ستتعلم منه أن انتقاده لك نتيجة لإحساسه بالإحباط، وليس انتقادًا منصفًا. وفى كلتا الحالتين، فلا داعى لصدور ردود أفعال انفعالية سلبية من جانبك، فأنت الآن فى موضع يمكنك من أن توظف هذا الانتقاد، أو تتخلص منه وتواصل المسير. وسيمكنك هذا أيضًا من تخفيف حدة الغضب لدى منتقدك.

- الغضب الكبير أسلوب دفاعى ينتج عن ضعف تقدير الذات، ومع ذلك فإن تعلمك كيفية السيطرة على انفعالاتك الغاضبة يجعلك تحافظ على تقديرك لذاتك؛ لأنك عندئذ ترفض تحويل أى موقف يواجهك إلى موقف انفعالى. وكما يقول "بيرنز": "قلما كان البشر بحاجة للغضب". إن سيطرة الإنسان على انفعالاته لا تحوله إلى إنسان آلى، بل على النقيض فهى تمنحه المزيد من الطاقة ليعيش حياته ويستمتع بها.

بقية الكتاب

- يتضمن الكتاب فصولاً ممتازة عن الإحساس بالذنب، والتحرر من "إدمان البحث عن استحسان الآخرين"، و"إدمان الحب"، والعمل (ليس العمل هو ما يحدد قيمة الإنسان)، وقيمة عدم السعى للكمال (تحل بالجرأة على أن تكون متوسطًا)، وطرق التحرر من الرغبة فى الكمال، و"كيف تتغلب على السلبية واللامبالاة".
- وربما كان من الغريب أن يلقى الفصل الأخير من الكتاب نظرة على الأدوية لمعالجة الاكتئاب (البروزاك مثلًا). إن استخدام العقاقير العلاجية مع العلاج المعرفى غالبًا ما تزيد من كفاءة العلاج؛ لأنه - أى العلاج - يساعد المرء على التفكير بصورة أكثر عقلانية، أما تكوين قاعدة العلاج المعرفى، فسيكون لها أثر أكبر.

تعليقات ختامية

لعلك تعتقد أن الحالة المزاجية متقبلة، وأن السلوكيات المدمرة مكون أساسى للبشر. ولكن المذهل فى كتاب الشعور بالرضا ليس أنه يقوض أركان هذه الخرافة فحسب، بل ولأنه يوضح أيضًا كيف يمكن التخلص منها وذلك بتطبيق بعض المبادئ والأساليب البسيطة رغم كفاءتها. عادة ما تكون معظم صور الاكتئاب نتيجة للوقوع فى شرك يصعب الفكاك منه ونسيان الهدف المحرك الأصلى. وفى حين أن المرء كان يقول لنفسه من قبل:"هذه مشاعر عميقة مهمة لابد لى أن أتعامل معها"، فإنه الآن يرى هذه المشاعر على حقيقتها: إهدارًا لوقته.

إن السيطرة على الانفعالات لا تعنى تحول المرء إلى إنسان آلى، بل تعنى زيادة إنسانيته. وتعود أهمية كتاب الشعور بالرضا إلى أنه مهد الطريق لكتب ناجحة مثل الذكاء العاطفى، والتفاؤل المبنى على المعرفة، وهى جميعًا محاولات لإعادة السيادة للعقل لدى الإنسان حتى يسيطر على الانفعالات ويحكمها.

"ديفيد دي. بيرنز"

"ديفيد دي. بيرنز"

التحق "بيرنز" بكلية أمهيرست وحصل على الدكتوراه فى الطب من جامعة ستانفورد، وأكمل دراساته فى العلاج النفسى بجامعة بنسلفانيا، حيث شغل منصب الرئيس التنفيذى لقسم العلاج النفسى بالمركز الطبى بالجامعة. وهو أستاذ زائر فى كلية الطب بجامعة هارفارد، وأستاذ عيادى مساعد للعلاج النفسى بكلية الطب جامعة ستانفورد، حيث حصل على جائزة "أستاذ العام" عام ١٩٩٨. ويحاضر "بيرنز" على جماعات من إخصائيى العلاج النفسى فى كل أنحاء العالم.

وبالإضافة إلى كتابه الناجح الشهير الشعور بالرضا، فقد ألف أيضًا كتاب Love is Never Enough*، وهو كتاب عن العلاقات، وكتاب* Ten Days to Self-Esteem.

قوة الأسطورة

١٩٨٧

"مويرز": "هل سبق لك أن شعرت عندما كنت تسعى خلف السعادة - كما حدث معى أحيانًا - بأن هناك أيدى خفية تساعدك؟".

"كامبل": "دائمًا، وهذا أشبه بالمعجزة، بل إننى ظننت فى نفسى قوة خارقة تنمو معى نتيجة لمساعدة تلك الأيدى الخفية لى طوال الوقت ـ أقصد أنه عندما يسعى المرء خلف سعادته، فإنه يضع نفسه على طريق كان موجودًا بانتظاره دائمًا، والحياة التى ينبغى أن يحياها. وعندما يستطيع أن يرى هذا، فإنه يبدأ فى رؤية الناس الذين يسكنون فى مجال سعادته، فيفتحون له الأبواب. وأنا أقول، اتبع سعادة هؤلاء الناس، ولا تخف، فتلك الأبواب التى تفتح لا يعرف المرء أبدًا إلى أين تؤدى".

الخلاصة

افعل دائمًا ما تحب فعله، وانظر إلى الحياة على أنها رحلة رائعة.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٢٨

"جيمس هيلمان": شفرة الروح صـ ١٧٢

"توماس مور": الاهتمام بالروح صـ ٢١٨

"كارول إس. بيرسون": البطل بداخلك صـ ٢٣٦

الفصل ١٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز"

هذا كتاب قاتم لرجل عاش حياته بطولها وعرضها. كان "كامبل" أساسًا راوية للقصص يقضى أيامه فى اكتشاف وحكى القصص القديمة والأساطير لدرجة شعر معها بأنه يستطيع أن يمتص حالة التغريب فى الحياة المعاصرة. ورغم أنه أستاذ جامعى موقر للأساطير. فقد لعب أيضًا دورًا محوريًا فى تأليف حكاية معاصرة واضحة، وهى (حرب الكواكب). قال المخرج السينمائى "جورج لوكاس" إن كتاب "كامبل": *The Hero with a Thousand Face* (١٩٤٩) كان المادة المساعدة فى الإلهام بالفيلم، وإن مصدر الإلهام لشخصية "يودا" فى الفيلم - القديم والجديد - كان "كامبل" نفسه.

ومع ذلك، فلم يكن ينبغى لـ "كامبل" أن يكون بتلك السخرية بشأن اتخاذ حياته منحى أسطوريًّا؛ لأن من بين أفكاره الأساسية أن حياة أى إنسان قد تشبه أسطورة عظيمة. ولقد كان لفكرته عن "رحلة البطل" أثر هائل، حيث ألهمت الكثيرين من المتواضعين من البشر بالشروع فى رحلات هائلة.

وكتاب *قوة الأسطورة* أشبه بحوار يدور حول نار الخلاء فى معسكر مفتوح بين "كامبل" والصحفى والكاتب "بيل مويرز". يناقشان فيه قصص الحضارة ورموزها. ولم يمش "كامبل" طويلًا بعد تصوير كتابه تليفزيونيًّا، وأصبح كتاب قوة الأسطورة اللمحة الأخيرة من حكمته ومعرفته.

قوة الأسطورة

كان السؤال الكبير لدى "كامبل" هو: "ما مدى قوة الأسطورة لدى الإنسان المعاصر؟". هل يمكن حقًّا مقارنة حياتنا المعاصرة بحياة شخصيات الأساطير مثل أوديسيوس أو أرتيميس؟

لقد كان "كامبل" يعتقد أن الشخصيات الأسطورية تمثل صورًا نمطية للقدرات الإنسانية، حيث كانت تلك الشخصيات تواجه مشاكلها، وتمنحها السلوكيات التالية للرد على هذه المشاكل فكرة عن كيفية التعامل مع الحياة. إن تشبيه أنفسنا بشخصية أرجونا - المحارب الشاب فى كتاب البهاجافاد جيتا مثلًا - ليس تفخيمًا للأنا لدينا، بل هو تسليم منا بأن لدى تلك الشخصية شيئًا لتعلمه لنا. إننا لا نشعر بأننا بمفردنا أبدًا فى الأسطورة؛ لأن بداخل تلك الأسطورة توجيهات الروح الإنسانية لدينا جميعًا، وتقدم لنا خارطة بكل مرحلة من مراحل حياتنا أو الخبرات التى

قد نمر بها فى حياتنا. لقد كان يسمى الأساطير "أغنية الكون"، وهى الأغنية التى عزفت لحنها آلاف الثقافات والشعوب المختلفة. إن كل الخبرات قد تكون مقوية وداعمة من خلال الأسطورة، أما بدونها - أى الأسطورة - فقد نرى الحياة على أنها مجرد سلسلة من النجاحات والإخفاقات فحسب.

يقول "كامبل" إننا لا نتطلع للأسطورة بحثًا عن معنى للحياة، فإن هدفها هو أن تجعلنا نقدر قيمة "مغامرة تمتعنا بالحياة والحيوية".

إن حياتنا ستفتقر للحلم، والرومانسية، والعمق ما لم نشعر بأنفسنا فى ظل إطار تاريخى أكبر من خيال الإنسان وخبراته. وليست القصص والصور فى خيالاتنا إلا مجرد جزء بسيط مما هو متاح لنا، وبزيادة معرفتنا بثقافة الماضى وفنونه، فإن حياتنا تصبح أكثر ثراء.

السعى وراء سعادتك

يتحدث "كامبل" فى كتابه *قوة الأسطورة* عن فكرة عجلة الحظ التى كانت سائدة فى العصور الوسطى، وهى رمز للحياة التى أسرتنا نحن البشر على مدار التاريخ؛ فإننا نحن البشر نتمسك بإطارها الخارجى فى صعوده وهبوطه، ونعانى أثناء ذلك نجاحات وإخفاقات كبيرة. فى عصرنا الحالى، يمثل السعى خلف المكافآت مثل الراتب الأعلى، أو السلطة، أو جمال الأجسام تشبثًا منا بالإطار الخارجى بعجلة الحظ تلك. إننا نتشبث بدائرة المتعة والألم هذه التى لا تلين - وأحيانًا ما يكون تشبثنا بها تشبثًا كما لو كان بالحياة نفسها.

ومع ذلك، فلم تتضمن دائرة الحظ هذه أبدًا حلًا لها.. أى ما يمكن أن نتعلمه إذا عشنا فى مركز الدائرة، بحيث نكون فى حالة من الثبات والتركيز على ما يُطلق عليه اسم "السعادة". إن سعادتنا نشاط، أو عمل، أو عاطفة ذات قدرة هائلة على الإمتاع، وهى تخصنا نحن وحدنا، ومع ذلك فقد تأتى فى صورة مفاجأة كاملة، بل وقد نظل نقاومها على مدار أعوام. والسعادة فى لغة علم النفس الجديد هى حالة من "التدفق" (انظر "تسيكسينتيميهالى" نشعر بها عندما نفعل ما نجيد فعله، وحين يبدو لنا الزمن أثناء فعلنا له متوقفًا، ومع ذلك نشعر بإبداعية لا حدود لها. وهذه هى البهجة - كتمييز لها عن المتعة.

ولقد صور "كامبل" السعادة على أنها الطريق الذى كان ينتظر منك دائمًا أن تسير فيه، والذى تبدو "أيد" فيه وكأنها تساعدك على جذب الظروف المناسبة للشعور بالرضا الناتج عما تعمله. وتتمثل السعادة من المنظور الأسطورى فى صورة أم كونية تحمى بئرًا لا تنضب تقدم السلوى، والبهجة، والحماية من الحياة اليومية وحوادثها.

ويتحدث "كامبل" فى كتاب آخر له *The Way of Myth* عن الناس الذين رآهم، والذين قضوا حياتهم يتسلقون "سلم النجاح"، فلم يجدوا فى النهاية إلا أنهم ارتقوا سلمًا على الجدار الخطأ. تمثل شخصية "كيفين سبايسى" فى فيلم الجمال الأمريكى *American Beauty* صورة

نمطية لرجل تحكم حياته توقعات الناس منه، فيقرر فى النهاية أن يفعل ما يريد أن يفعله. لقد عاش ما يكفيه على الإطار الخارجى لدائرة الحظ فى الحياة. والرسالة التى يقدمها هذا الفيلم، وخلاصة كتابات "كامبل" هى "التفاهة التى تجدها فى حياتك الحالية تنتظر دائمًا أن تتجلى فى صورة قصة أعظم".

رحلة البطل

كانت معظم قراءات "كامبل" الكثيرة فى الأساطير، وقد كان مجيئه من أوربا إلى الولايات المتحدة قبل أيام فقط من انهيار سوق الأوراق المالية، وقضى خمس سنوات دون عمل. ومع ذلك فقد كانت تلك الفترة ثرية، فيقول عنها: "لم أشعر بالفقر، وكان كل ما شعرت به هو أننى ليس معى أية أموال". لقد كانت سعادته الأساسية هى القراءة اليومية ودون انقطاع فى كوخ استأجره لهذا الغرض فقط.

لقد أصبح ما بدا ظمأً بسيطًا للمعرفة بحثًا عن "مفتاح كل الأساطير". وكلما زادت قراءاته فى قصص العالم، زاد وضوح أن ثمة موضوعًا يربط بين معظمها، وهو "رحلة البطل"، وهى مجموعة من الخبرات التى تختبر من سيصبح بطلًا، وتثبت بطولته.

عادة ما تبدأ الأساطير بتصوير البطل فى بيته وهو يحيا حياة هادئة راضية. ثم يحدث شىء، فيأتيه "النداء" للهجرة والدخول فى مغامرة لتحقيق هدف معين أو بدء بحث معين. فى أسطورة الملك "آرثر" - مثلًا - يبدأ آرثر بحثه عن القدح، وفى الأوديسا يحاول أوديسيوس أن يعود لبيته فحسب، وفى حرب الكواكب لابد أن ينقذ "لوك سكايووك" الأميرة "ليا". وبعد عدد من المحاولات البسيطة، يتحمل البطل محنة هائلة يبدو فيها أنه فقد كل شىء ثم يتبعها انتصار من نوع ما. وعندئذ لابد للبطل أن يحاول أن يجلب "إكسير السحر" (معرفة أو شيئًا سريًا) لبيته، أو للواقع. وهناك الكثير من الاختلافات البسيطة والتنويعات على هذا النسق، ولكن هذه هى المراحل الأساسية للأسطورة.

وما علاقة رحلة البطل بعصرنا الحالى - أو كما يعبر "مويرز" عن هذا فى سؤاله لـ "كامبل": "كيف يختلف بطل الأسطورة عن القائد؟". يقول "كامبل" إن القائد هو ذلك الذى يرى ما يمكن فعله، ويفعله، والذى يجيد تنظيم شركة أو دولة، أما البطل فهو من يخلق شيئًا جديدًا. (وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن التركيز المعاصر للشركات هو على الابتكار، فإن أهمية الرحلات الشخصية أصبحت واضحة).

تعليقات ختامية

توضح لنا الأساطير الإمكانيات الهائلة للمزيد من الحياة. يقول "كامبل": "عندما أرى الناس يتحدثون عن الأشخاص العاديين، فدائمًا ما أحس بعدم الراحة؛ لأننى لم أقابل فى حياتى شخصًا عاديًا سواء رجلًا، أو امرأة، أو طفلًا". ومع ذلك، فإنه يعترف بأن الكثيرين جدًا يقبلون الحزن

واليأس الناتج عن الحياة غير الصادقة مع الذات، ومعيشة الحياة دون سعادة، أو حتى عدم معرفتهم بوجود هذه السعادة.

كان "كامبل" متعدد المعارف يعجبه كل شىء، ولقد لاحظ أن الحضارة الغربية يغلب عليها التخصص، ومع ذلك فقد كان فخورًا بأنه عمومى، ويستطيع رؤية الأمور الشائعة بين كل القصص الإنسانية وخبرات الحياة. ولقد منح إحياؤه لفكرة البطل للناس أداة يمكنهم أن يستخدموها فى كل خبراتهم وأحلامهم. ولما كانت هذه الأداة موجودة فى كل الأساطير البشرية: فإنها لا تعرف حدودًا جغرافية، وتتضمن هذه الأداة فكرة عدم الحرص أو التعجل (وحياة"كامبل" نفسها مثال جيد على هذا)، بل الاستمتاع بثراء اللحظة الحاضرة، والأهم أنها تركز على معرفة الذات وليس تعظيم الأنا.

ربما كانت حركة "القدرات الإنسانية" التى راجت فى ستينات وسبعينات القرن الماضى مهمة، ومع ذلك فقد ذكرنا "كامبل" بأن هذا هو ما تقوله لنا الأساطير منذ ملايين السنين، وهو أن من حق كل شخص أن يصبح بطلًا من نوع ما.

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز"

"جوزيف كامبل"

ولد "جوزيف كامبل" فى نيويورك عام ١٩٠٤ . وكان مغرمًا فى صباه بأساطير السكان الأصليين لأمريكا. وعندما بلغ الخامسة عشرة احترق منزلهم، وماتت جدته فى الحريق. واحترقت أيضًا مجموعة من الكتب عن الهنود الحمر. درس البيولوجيا والرياضيات فى كلية دارتماوث. ثم انتقل بعد ذلك إلى جامعة كولومبيا، حيث قدم رسالة ماجستير عن أساطير الملك آرثر. ولقد كان رياضيًّا من الطراز الأول، فقد سجل رقمًا قياسيًّا فى سباق مدينة نيويورك لمسافة نصف الميل. وكان يعزف آلة الساكسفون فى فرق الجاز.

وفى عام ١٩٢٧ حصل على منحة دراسية لدراسة اللغات القديمة فى جامعة باريس قبل أن يتحول إلى جامعة ميونيخ لقراءة الآداب المكتوبة باللغة السنسكريتية، وفقه اللغة لعائلة اللغات الهندأوربية. وعندما عاد للولايات المتحدة استقر لعدة سنوات فى كوخ بالقرب من وودستوك، وسافر أثناء ذلك الوقت إلى كاليفورنيا حيث قابل " جون" ، و"كارول شتاينبيك" ، وجارهما " إد ريكيتس" ، وخلدهم فى كتابه Cannery Row.

وكانت أول وظيفة حقيقية لـ "كامبل" وظيفة متواضعة فى كلية حديثة النشأة للفتيات - وهى كلية سارة لورانس، وبقى فى هذه الوظيفة لمدة ثمانية وثلاثين عامًا تالية تزوج أثناءها طالبة سابقة فى الكلية هى " جان إدرمان" . وبدأ يزيد من مؤلفاته تدريجيًّا ومنها Skeleton Key to Finnegan's Wake (1994)، وشارك فى تحرير وترجمة كتاب الأبانيشاد. ونُشر له كتاب The Hero with a Thousand Face عام ١٩٤٩ .

وقد ألقى "كامبل" محاضراته على مجموعة متنوعة من الجمهور بما فيها وزارة الخارجية الأمريكية، والأكاديمية السوفيتية للعلوم، ومعهد إزالبين Esalben، وسافر كثيرًا. ومن أعماله الشهيرة التالية The Masks of God (عام ١٩٦٩)، و The Mythic Image (1974)، و The Inner Reaches of Outer Space (1986). وتوفى "كامبل" فى هونولولو عام ١٩٨٧ .

لا تبتئس بسبب التوافه، فكل شىء تافه

١٩٩٧

" يبدد الكثيرون الكثير من طاقة حياتهم فى " الابتئاس بسبب التوافه" لدرجة يفقدون معها التواصل مع روعة الحياة وجمالها. إن من يلتزم بالعمل لتحقيق هدف معين، سيجد لديه من الطاقة ما يجعله أرق حاشية، وأرقى خلقًا" .

" من الأسباب الرئيسية للإحساس المتواصل لدى الكثيرين بالعجلة، والخوف، والتنافسية، ومعيشة الحياة كما لو كانت حالة طوارئ كبرى أنهم يخافون من أن يكفوا عن تحقيق أهدافهم لو كان العالم مكانًا يملؤه السلام والحب. إنهم يخشون من الكسل والتبلد إن حدث ذلك. أما أنا فأقول إن بمقدورك أن تتحرر من ذلك الخوف بإدراكك لأن نقيضه هو الصحيح. إن التفكير الخائف المحموم يبدد قدرًا هائلًا من الطاقة، ويستنزف الإبداعية والتحفيز" .

الخلاصة

انظر إلى ما تخوضه من صراعات بسيطة من منظوره الصحيح، فهذا سيشعرك بالمزيد من الاستمتاع بصحبة غيرك من البشر، وبالحياة بوجه عام.

المثيل:

"ماركوس أوريليوس: التأملات صـ ٢٤

"واين داير" السحر الحقيقى صـ ١٢٢

"نورمان فينسنت بيل": قوة التفكير الإيجابى صـ ٢٣٠

"مارتن سيليجمان": التفاؤل المبنى على المعرفة صـ ٢٦٦

الفصل ١٣

"ريتشارد كارلسون"

حقق كتاب "لا تبتئس بسبب التوافه" مبيعات هائلة على المستوى العالمى، ويحكى المؤلف عن قصة تسمية الكتاب فى مقدمته، فقد طلب منه ناشر أجنبى أن يقول كلمة إطراء لصالح كتاب *You Can Feel Good Again* لـ "واين داير" ـ المؤلف الذى تحقق كتبه أعلى المبيعات. ولما كان دكتور "داير" قد قدم وصفًا قصيرًا لكتاب سابق، فقد قال"كارلسون" إنه سيحاول أن يكتب الإطراء، وأرسل الإطراء للناشر، ثم مضى الوقت، ولم يأته رد إلى أن أرسل الناشر بعد ستة أشهر نسخة أجنبية من الكتاب لـ "كارلسون". وكم كان ضيقه البالغ عندما استخدم الناشر الإطراء الذى قدمه "داير" على كتابه السابق على الكتاب الحالى، فكتب "كارلسون" رسالة اعتذار مخلصة لـ "داير" شرح له فيها أنه كان يحاول سحب نسخ الكتاب من السوق. وبعد أن انقضت بضعة أسابيع مشحونة بالقلق، كتب "داير" لـ "كارلسون" يقول:

" ريتشارد" ، هناك قاعدتان للحياة فى تناغم وتوافق، أولاهما : لا تبتئس بسبب توافه الأمور، وثانيهما : كل الأمور توافه. اترك التعليق كما هو. كل الحب: " واين" .

وقد ألهمت تلك الاستجابة الرقيقة "كارلسون" بدليل عملى للغاية يقوم على قانون روحى خالد، وهو: لا تفعل إلا الأشياء الأقل معاندة. ليس كتاب (لا تبتئس بسبب التوافه) دليلًا لكمال الذات، بل هو وببساطة مجموعة أفكار لتجنب الصراع كلما كان هذا ممكنًا. ومن الواضح أن الإستراتيجيات المائة التى قدمها الكتاب، ثم شرحها فى مقالات قصيرة قد أثبتت قيمتها لدى عملاء "كارلسون" وقرائه:

طريق الإدراك

يحتوى هذا الكتاب على طيبة القلب وحب الناس اللذين تجدهما لدى مؤلفين مثل "ديل كارنيجى"، و "نورمان فينسنت بيل"، بالإضافة إلى تصور للوقت وإيلاء قيمة للسكون مستقيين من الفلسفات الشرقية. ومع ذلك، فالقيمة الحقيقية للكتاب تكمن فى وعيه بالمتطلبات الطاحنة للحياة المعاصرة والثقافة التى نعيش فيها. قد نشعر بالرضا نتيجة قضائنا وقتًا فى التأمل، أو فى تحاورنا على

الشاطئ فى الإجازة الأسبوعية. ومع ذلك فإن أثر هذا سرعان ما يزول. وبحلول ثانى يوم عمل فى الأسبوع نبدأ من جديد فى قيادة سياراتنا بسرعة، والغضب، وكراهية ضيق الوقت لدينا.

كيف لنا أن نجلب السلام، والمنظور المناسب لحظة بلحظة فى حياتنا الواقعية؟ كان هذا هو السؤال الملح لدى "كارلسون". ومن أروع ما فى كتاب لا تبتئس بسبب التوافه أنه يطلب من القارئ ألا يقلق إن انتابته أحاسيس سيئة، حيث يقول: "لا تحاول التخلص منها، بل حاول أن تضعها فى إطار أكبر".

والكثير من العلاجات التى يقدمها "كارلسون" علاجات بسيطة، وغيرها علاجات جديدة. ومن الإستراتيجيات المثيرة التى يقدمها فى الكتاب ما يلى:

استيقظ مبكرًا

لقد منح "كارلسون" استيقاظه من النوم قبل استيقاظ زوجته وأبنائه بمدة طويلة "ساعة ذهنية" يقرأ، ويتأمل، بل ويفكر فيها فى يومه فى هدوء وتوحد. ولقد أخبره الكثيرون بأن هذا الفعل وحده من الاستيقاظ المبكر قد أحدث ثورة فى حياتهم.

تحرر من فكرة أن الهادئين المسترخين ليسوا ذوى إنجاز مرتفع

تبدو الحياة المحمومة التى تحتوى على أمور عاجلة دائمًا متوافقة مع فكرة الأفراد الأقوياء ذوى الإنجاز. وقد نساوى بين فكرة أن نصبح مسالمين ومحبين وبين فكرة التبلد الحالم. ومع ذلك، فالتفكير المحموم والحركة الدائمة يضعفان الدافعية والنجاح الحقيقى فى حياتنا. ولقد لاحظ "كارلسون" أنه محظوظ لأنه يحيط به أناس مهذبون هادئون رغم أنهم قصص للنجاح الخارجى بكل المقاييس. إذا أصبحت السكينة الداخلية عادة لديك، فستجد سهولة فى الطريقة التى تحقق بها أهدافك وتخدم بها الآخرين.

لا تتعجل الآخرين أو تكمل لهم ما تتوقع أنهم سيقولونه

ومن العجيب أن هذه طريقة سهلة لتصبح شخصًا أكثر هدوءًا ويحبه الآخرون. فجربها.

تعلم أن تعيش اللحظة الحالية

قال "جون لينون" إن "الحياة هى ما يحدث عندما نكون مشغولين فى التفكير فى أشياء أخرى". إن انتباهنا للحظة الحالية يحررنا من الخوف - والذى يرتبط فى الغالب بما نتخيله عن المستقبل. وقد يدهشك مدى سهولة تعامل مشاكل المستقبل مع نفسها بنفسها. اجعل هذه عادة عقلية لديك. ولاحظ إن كانت حياتك قد تغيرت ولو بدرجة بسيطة.

اسأل نفسك: "هل هذا مهم الآن، أم سيكون مهمًا بعد سنة؟"
لقد وجد "كارلسون" باستخدامه الدائم لهذا السؤال أنه يضحك بالفعل على الأشياء التى كان يقلق منها من قبل، وتحولت الطاقة التى كان يبددها من قبل فى الغضب وانشغال البال إلى أسرته وأفكاره الإبداعية.

اسمح لنفسك بأن تشعر بالملل
لا تخف من لحظات الخواء، فأنت إنسان ولست أداة للفعل؛ لذلك عش حياتك فحسب وفكر فى مللك. وقد يدهشك مدى تهدئة الملل للعقل (بعد اجتياز مرحلته الأولى المتمثلة فى الإحساس بعدم الراحة)، وتقديمه لك الأفكار الجديدة.

تخيل نفسك تسير فى جنازتك
وهذه طريقة قيمة للغاية فى إعادة تقييم أولوياتك حاليًا عندما تحتاج لهذا. ليس هناك كثيرون ينظرون إلى ما مر من حياتهم، فيشعرون بالسعادة عن القدر الذى قضوه منها فى الضيق بسبب " التوافه" التى كانوا يتكدرون بسببها. اسأل نفسك: "أى نوع من البشر كنتُ؟ هل كنتُ أفعل ما أحب فعله، وهل كنتُ أحب فعلًا المقربين منى فى حياتى اليومية؟".

تخيل الناس فى حياتك إما أطفالًا رضع، أو شيوخًا يبلغون مائة عام
وهذا التخيل يمنحك بصورة شبه دائمة منظورًا جيدًا ومتعاطفًا (وتسلية أيضًا).

أعد تعريف الإنجاز المهم
بدلًا من أن تفكر فى الإنجاز دائمًا على أنه شىء خارجى، اسأل نفسك عما حققته من إنجازات على مستوى ذاتك. وهذا قد يشمل مثلًا الثبات فى وجه المصاعب.

كن منفتحًا على التعلم
ليس العالم فى أغلب الأحوال كما نريده أن يكون. فعندما ينتقدك أحد - حتى وإن كان شخصًا مقربًا منك - أو عندما تواجه فشلًا من نوع ما فى العمل، فاعترف لنفسك بهذا ولا تجعله يسيطر عليك انفعاليًا بصورة آلية، وبعد بعض الوقت ستتبدد الأشياء التى كانت تضايقك من قبل بدون أن تصيبك بأذى، وستتحرر منها بعدد من الطرق.

ومن الإستراتيجيات الأخرى:

- اعتبرها دعابة: وافق على الانتقاد الموجه لك (ثم شاهده وهو يتبدد).
- كن ممتنًا عندما تشعر بالرضا، ورحيمًا بنفسك عندما تشعر بالسخط.
- اسعد بموضعك الحالى.
- لا تقسُ فى الحكم على نفسك.

تعليقات ختامية

إذا كنت مهتمًا بأفكار مساعدة الذات وليس لديك وقت لقراءة الكتب، فإن كتاب لا تبتئس بسبب التوافه قد يكون أفضل حل لك، ورغم أنه يبدو شعبيًا ومبسطًا، فإنه متعمق فى العلاج المعرفى الذى يوضح أن الانفعالات هى النتيجة الحتمية المباشرة للأفكار، وأن زيادة الوعى بما تفكر فيه من شأنه أن يمكنك من تغيير أفكارك؛ وبالتالى انفعالاتك. إن كتاب لا تبتئس بسبب التوافه ليس تافهًا كما قد يبدو لك، فقد أثنى عليه عالم النفس الشهير أبراهام ماسلو، واعتبره صفة أساسية لما يطلق عليه الفرد المحقق لذاته - وهو الشخص الذى يتحرر من التوافه ليكرن لنفسه رؤية شاملة للعالم.

وقد جاء تصميم الكتاب بحيث يتيح للقارئ أن يقرأ أى موضوع فيه إذا كان لديه بعض الوقت وفتح الكتاب على أية صفحة عشوائية، وسيمنحه ما يقرؤه الرؤية الشاملة والإلهام. ولما كان الكتاب خاليًا من الحجج الطويلة، فإنه يكثف ما يُكتب فى مئات الصفحات الفنية المتخصصة. وإذا لم تخرج من هذا الكتاب إلا بإستراتيجية، أو إستراتيجيتين ثبتتا فى ذهنك، فإنه كتاب يستحق القراءة.

"ريتشارد كارلسون"

نشأ "كارلسون" بمدينة بيدمونت بولاية كاليفورنيا. وتخرج فى الجامعة عام ١٩٨٦ . وكان بحثه فى رسالة الدكتوراه عن علم نفس السعادة. وهذا هو ما أدى إلى إصداره سلسلة مقالات صحفية أسماها "وصفات للسعادة" كانت الأساس فى احترافه تقديم النصح والعلاج فى موضوعات السعادة والتحرر من الضغوط.

وكتاب لا تبتئس بسبب التوافه باع أكثر من مليون نسخة، وترجم إلى العديد من اللغات، وكان الكتاب الأعلى مبيعًا فى الولايات المتحدة على مدار عامين متتاليين.

وقد ألف "كارلسون" أيضًا خمسة عشر كتابًا شهيرًا أخرى منها: You Can Feel Good Again، و Short Cut through Therapy، و Handbook for the Soul بالمشاركة مع "بنيامين شيلد"، وأيضًا Handbook for the Heart. ومن مؤلفاته أيضًا Don't Worry Make Money، و Don't Sweat the Small Stuff، Slowing down to the Speed of Life، و Don't Sweat the Small Stuff with Your Family، (مع زوجته كريستين") ، و in Love، و For the Love of God: Handbook for the Spirit.

ويعيش "كارلسون" مع زوجته وابنتيه بشمال كاليفورنيا.

كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء *

١٩٣٦

" دعونا نفهم الناس بدلًا من انتقادهم. دعونا نكتشف سبب فعلهم ما يفعلونه؛ فهذا أكثر فائدة من انتقادهم، وهو يولد التعاطف والتسامح والطيبة. " المعرفة الكاملة هى الصفح الكامل" .

" تذكر أن من تحدثهم يهتمون بأنفسهم وباحتياجاتهم وبمشاكلهم مائة مرة أكثر من اهتمامهم بك أو بمشاكلك. إن معجون أسنان أحدهم أهم بالنسبة له من حدوث مجاعة فى الصين يموت بسببها مليون إنسان، والدمل الذى يصيب أحدهم فى رقبته أهم بالنسبة له من حدوث أربعين زلزالًا فى إفريقيا. تذكر هذا فى المرة التالية لك التى تحاور فيها أحدهم" .

الخلاصة

حاول فعلًا أن ترى العالم كما يراه غيرك، فالتقدير الذى سيشعر به تجاهك يعنى أنه سيستمع لكل ما تقوله.

المثيل:

ستيفن كوفى": العادات السبع للناس الأكثر فعالية صـ ٩٨

"نورمان فينسنت بيل": قوة التفكير الإيجابى صـ ٢٣٠ .

متوافر لدى مكتبة جرير

الفصل ١٤

"ديل كارنيجى"

يفيض عنوان الكتاب "كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء" بعدم الصدق: فكم منا من يتباهى بأنه "كسب" صديقًا، وأثر عليه لتحقيق مصلحة شخصية؟ إن هذا لا يبدو جيدًا. وهذا الكتاب يستحضر للقارئ المعاصر صورة ذهنية للخداع فى عالم يأكل القوى فيه الضعيف، وقد يُنظر إليه على أنه منتَج غير شريف يستعمله رجال المبيعات فى مرحلة ما بعد الكساد العظيم. وفى هذه الحالة سيكون من المعقول أن نحكم على الكتاب من عنوانه، ومع ذلك ينبغى على القارئ أن يأخذ بعين الاعتبار بعض النقاط التى تدافع عن الكتاب.

مبررات القراءة لـ "ديل كارنيجى" وحبه

١ هناك عدم اتساق غريب بين جرأة عنوان الكتاب والكثير من مضمونه. إننا إذا قرأنا الكتاب قراءة متمعنة؛ فلن نجده بأية حال دليلًا للتلاعب بالناس مثلما كانت الحال فى كتاب الأمير لميكيافيلى. والحق أن "كارنيجى" يحتقر فكرة "كسب الأصدقاء"، والسبب فى ذلك كما يقول هو: "إننا إذا قصرنا محاولاتنا على إبهار الناس وإثارة إعجابهم بنا، فلن يكون لدينا أبدًا أى أصدقاء حقيقيين. ليست هذه هى طريقة اكتساب الأصدقاء.. الأصدقاء الحقيقيين". وتنبع أهمية قراءة هذا الكتاب من حب الناس. وربما يشترى هذا الكتاب بعض المتمركزين حول أنفسهم للغاية ـ فالإصدارات الحديثة للكتاب يتم التسويق لها على أنها أدوات لاكتساب الشعبية مثلًا ـ ولكن الكتاب كان يُنظر إليه فى زمان "كارنيجى" نظرة أكثر رحمة، وصدقًا.

٢ ألف "كارنيجى" كتابه فى ثلاثينات القرن الماضى بينما كانت الولايات المتحدة لا تزال تزحف خارجة من الكساد العظيم، وكانت الفرص محدودة وخاصة لذوى المستوى المتواضع من التعليم. وقد قدم "كارنيجى" طريقة للتقدم، والاستفادة من شىء نملكه ملكية كاملة وهو شخصياتنا. وبمعايير الحاضر، فإن الأهداف التى يريد الكتاب تحقيقها لا تبدو متطرفة، حيث أصبح علم نفس التحفيز علمًا متأصلًا الآن. ومع ذلك، فكيف كان وقعه عام ١٩٣٧، وقبل الرخاء العظيم الذى تلا الحرب العالمية الثانية. لقد كان هذا الكتاب أشبه بالذهب للكثير من الناس فى ذلك الوقت، وهو لا يزال كذلك بالنسبة للكثيرين حاليًا.

٣ كيف تكسب الأصدقاء دليل عملى يتضمن اعترافات شخصية للمؤلف "يطلع القارئ فيها على سر". ولا يتضمن الكتاب نظرية موحدة؛ بل مجموعة من القواعد الناجحة. كان أسلوب

"كارنيجى" الحوارى نسخة رقيقة لأولئك الذين حاولوا قراءة علم النفس الأكاديمى. بل وأكثر جاذبية لمن لم يقرأوا كتبًا أبدًا. إن الأفكار التى توفر الجهد هى العلاقة المميزة للثقافة الأمريكية؛ لذلك فإن كتابًا يبشر بحياة أفضل بدون سنوات من الكد والعناء، وبناء الشخصية كان لابد أن يتلقى استقبالاً جيدًا.

٤- لم يؤلف "كارنيجى" الكتاب وهو يطمح لأن يحقق أعلى المبيعات. بل كنص لمحاضرات المنهج التعليمى التى كان يلقيها عن الخطابة الفعالة، والعلاقات الإنسانية (وكلمة "كيف" فى عنوان الكتاب تدل على أصله كمنهج تعليمى). ولم يبع الكتاب فى طبعته الأولى إلا خمسة آلاف نسخة فقط. وبدلاً من الادعاء بأنه جزء من خطة أكبر للتربح من الغرائز الأساسية لدى الإنسان. فقد كان هدف الكتاب أن يوصل رسالة المنهج التعليمى الذى يحاضر من خلاله "كارنيجى" إلى جمهور القراء.

ظاهرة "*كيف تكسب الأصدقاء*"

ومع ذلك، فلا شك أن الكتاب قد سبب إثارة وإن لم يكن هذا إلا لعنوانه. إنه واحد من أكثر الكتب مبيعًا فى التاريخ (فقد بيع منه أكثر من خمسة عشر مليون نسخة، وترجم إلى كل لغات العالم الكبرى)، ولا يزال الكتاب الأعلى مبيعًا فى كتب مساعدة الذات. قالت "دوروثى كارنيجى" - زوجة "ديل كارنيجى" - فى مقدمتها لنسخة عام ١٩٨١ إن أفكار زوجها قد أشبعت حاجة لم تكن قد وجدت إشباعًا لها من قبل، وأنها "أكبر من مجرد ظاهرة تلت فترة الركود الاقتصادى".

والحق أن كتاب كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء قد كُتب فى صورة مختصرة مثل معظم الكتب المهمة فى القرن العشرين، ويحتل مكانه على قائمة مكتبة *Crainer & Hamel* بالخمسين كتابًا التى شكلت الإدارة إلى جانب كتب "هنرى فورد"، و"آدم سميث"، و"ماكس ديبر"، و "بيتر دراكر".

رسالة الكتاب: تعليم، وليس تلاعبًا بالعقل

أوضح النجاح الذى حققته مجموعة المناهج الدراسية التى كان "كارنيجى" يقدمها للراشدين رغبة عميقة لدى الناس فى تعلم " المهارات الناعمة" المتمثلة فى قيادة الناس، والتعبير عن الأفكار، وخلق الحماس. وهذه المعرفة الأكاديمية - أو الذكاء الخام - بمفردها لا تحقق النجاح المهنى - كما هو معروف حاليًا. ولكن فى زمان "كارنيجى" كانت فكرة أن النجاح يتكون من الكثير من العناصر لا تزال فى بداية عهدها. ولما استطاع "كارنيجى" أن يعرف أن مهارات الناس يمكن أن تحقق كل الاختلاف والتميز، فقد روج ترويجًا شعبيًا فعالاً لفكرة الذكاء العاطفى قبل أن يؤكدها علم النفس الأكاديمى بعقود طويلة.

لقد كان "كارنيجى" يضع فى ذهنه دائمًا جملة قالها "جون دي. روكفيلر" (وكان فى عصره مثل "بيل جيتس" فى عصرنا) من أن القدرة على التعامل مع الناس تعاملاً جيدًا أهم من كل

القدرات الأخرى معًا. ومع ذلك فقد أدهشه أنه لم يتم تأليف كتاب فى هذا الموضوع فى تلك الفترة. انكب "كارنيجى" والباحث العامل معه بنهم على قراءة كل ما يمكنه أن يجده وذا علاقة بالعلاقات الإنسانية مثل الفلسفة، وأحكام المحاكم فى الشئون الأسرية، ومقالات المجلات، والنصوص الكلاسيكية، وأحدث ما توصل إليه علم النفس، والسير الذاتية، وخاصة لمن كانوا يتمتعون بقدرات قيادية فائقة. ومن الواضح أن "كارنيجى" كان قد قابل اثنين من أهم المبتكرين فى القرن العشرين، وهما "ماركونى"، و"إديسون"، وقابل أيضًا "فرانكلين روزفلت"، بل "وكلارك جيبل"، و"مارى بيكفورد".

وقد نتجت عن هذه البحوث مجموعة من الأفكار صدرت فى البداية فى صورة محاضرة قصيرة، واختبرها "كارنيجى" اختبارات قاسية فى "المعمل الإنسانى"، والمتمثل فى حضور منهجه التعليمى قبل أن تتبلور بعد خمسة عشر عامًا فى صورة "مبادئ" فى كتابه كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء. وأيًا كان ما يقال عن الكتاب، فإنه لم يؤلف نتيجة لخاطر مفاجئ غير مدروس.

مبادئ "كارنيجى"

ولكن هل نجحت مبادئ "كارنيجى"؟ يقدم "كارنيجى" فى بداية كتابه مثالًا لرجل يقود شركته بموظفيها البالغين ثلاثمائة فرد دون رحمة كمثال على الرئيس القاسى الذى لا يستطيع أن يقول كلمة إيجابية واحدة عن العاملين معه. ومع ذلك، فقد استطاع ذلك الرجل بعد انضمامه للدورة التعليمية التى يعقدها "كارنيجي"، وتطبيقه لمبدأ: "لا تنتقد، أو تُدن، أو تشكُ" أن يحول الثلاثمائة وأربعة عشر موظفًا "من كارهين له إلى محبين له"، وأوجد لديهم ولاءً له لم يكن موجودًا من قبل. والأهم من كل ذلك أن أرباحه قد زادت. ويقول "كارنيجى" إن الأمر قد تجاوز هذا، فقد: "أحبته أسرته بدرجة أكبر، وأصبح لديه المزيد من وقت الفراغ، "وتغيرت نظرته للحياة تغيرًا جذريًّا".

ولم تكن قصص المزايا المهنية أو الآثار المالية للمحاضرات التى يقدمها "كارنيجى" هى أكثر ما أثاره، بل كان ما أثاره فعلًا هو كيفية فتح محاضراته لأعين الناس، وإعادة تشكيلها لحياتهم. لقد بدأ الناس يرون أن حياتهم قد تحتوى على المزيد من الشعور بالراحة، وهو ما يعنى عدم اعتبارهم حياتهم صراعًا أو لعبة للحصول على القوة والسلطة.

يبدأ الفصل الثانى من الكتاب باستشهاد للفيلسوف الأمريكى "جون ديوى" يقول فيه إن أعمق البواعث فى الطبيعة الإنسانية هو رغبة الإنسان فى أن يكون مُهمًا. وذكر "كارنيجى" أيضًا أن "فرويد" يعتقد أن الرغبة البشرية الأساسية - بعد ممارسة الجنس - هى أن يكون الشخص عظيمًا، وقال لينكولن إن أعظم رغبات الإنسان هى توقه للحصول على التقدير.

ويقول "كارنيجى" إن من يدرك هذه الرغبة لدى البشر للحصول على التقدير يعرف أيضًا كيف يُشعر الناس بالسعادة - "فحتى القبورى نفسه يحزن عندما يوشك على الموت". إن مثل هذا الشخص يعرف أيضًا كيف يستخرج أفضل ما لدى الآخرين. وكان "كارنيجى" يحب أن يذكر

قصص نجاح أعظم رجال الصناعة فى عصره. لقد كان "تشارلز شواب" أول شخص يصل دخله إلى مليون دولار سنويًا بإدارته شركة الصلب الأمريكية. ويعترف "شواب" بأن سر نجاحه هو أنه "مخلص فى استحسانه للعاملين معه، وكريم فى الثناء عليهم". لقد أصبح تقدير المدراء للعاملين معهم، وإشعارهم بالتميز حكمة مقبولة فى الدوائر الإدارية حاليًا. ولكنها لم تكن كذلك فى عصر "كارنيجى".

ومع ذلك، فقد كان "كارنيجى" يعارض التملق؛ لأنه كان يرى أنه يثير غرور المتلقى، وأن التقدير المخلص لمواضع القوة الحقيقية لدى أحدهم امتنان له. ويتطلب ممن يقدم التقدير رؤية حقيقية كاملة لذلك الشخص - وربما كانت تلك الرؤية للمرة الأولى. ومن آثار ذلك أن ذلك الشخص سيرى قيمة من يقدم له التقدير. لاشك أن المرء يستمتع كثيرًا بأن يرى وجهًا متهللاً، وسيذهله أن يرى التعاون يحل فى العمل محل الملل وعدم الثقة إن هو مارس هذا. إن مبدأ "كارنيجى": "قدم تقديرًا مخلصًا صادقًا" يقوم فى النهاية على رؤية الجمال فى الناس.

ويقدم الكتاب سبعة وعشرين مبدأ، ولكن معظمها يتبع المنطق الذى يقدمه المبدآن السابقان. ومن مبادئ الكتاب:

- إثارة رغبة قوية لدى من تتعامل معه.
- الاهتمام الصادق بالآخرين.
- أفضل طريقة للاستفادة من الجدل هى تجنبه.
- إظهار احترام آراء من تتعامل معه، وعدم قول "أنت مخطئ" أبدًا.
- الاعتراف بخطئنا بسرعة ووضوح إذا أخطأنا.
- الود والبشاشة.
- إتاحة الفرصة لمن تتعامل معه بأن يتحدث أكثر منك.
- الاهتمام بالدوافع الراقية.
- وضع سمعة راقية لمن تتعامل معه؛ وبذلك يلتزم بمبادئها فى التعامل معك.

تعليقات ختامية

على الرغم من سهولة التقليد الساخر لكتاب كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، فإن الكتاب نفسه ممتع حقًا ونادر تمامًا فى كتابات تطوير الذات. وقد استلزم من "كارنيجى" روح الفكاهة الحادة التى استقاها من معيشته فى الكوخ الذي كان يعيش فيه حتى يجعله نصًا جذابًا للقارئ. -

ومن المبادئ الشهيرة فى الكتاب المبدأ القائل: "تذكر أن إسم أي شخص يمثل له أجمل كلمة يمكن أن يسمعها فى أية لغة". وسيظل هذا الكتاب يُقرأ لمائة وخمسين عامًا قادمة؛ لأنه يدور أساسًا حول الناس، وهو موضوع نظن أننا نجيده، ولكن الحقيقة غير ذلك. قبل ظهور كتب من

نوعية هذا الكتاب كان الاعتقاد السائد هو أن التعامل مع الناس قدرة فطرية إما أن يُوهَبها المرء أو لا. أما هذا الكتاب، فقد أكد بقوة على حقيقة أن العلاقات الإنسانية يمكننا فهمها بدرجة أكبر مما كنا نظن، وأن المهارات فى هذا المجال يمكن تعلمها تعلمًا منهجيًا. والكتاب يقدم أيضًا فرضية تتعارض تعارضًا مباشرًا مع ما اشتُهر عنه، وهى أننا لا يمكننا أن نؤثر فى أحد من الناس إلا عندما نحبه ونحترمه.

"ديل كارنيجى"

ولد "ديل كارنيجى" فى مدينة مارى فيل بولاية ميسورى عام ١٨٨٨ لأب فلاح فقير، ولم ير "ديل" قطارًا حتى بلغ الثانية عشرة من عمره. ورغم أنه كان لزامًا عليه أثناء سنوات مراهقته أن يستيقظ من نومه فى الثالثة صباحًا حتى يحلب الماشية، فقد استطاع أن يلتحق بكلية المعلمين بالولاية فى مدينة وارينزبيرج. وكانت أول وظيفة له بعد تخرجه فى الكلية أن يبيع المناهج الدراسية بالمراسلة لأصحاب المزارع، ثم عمل ببيع اللحوم، والصابون، والدهون لصالح شركة Armor & Company*، ونجح فى عمله بالمبيعات حتى أصبحت المنطقة التى يبيع فيها وهى جنوب أوماها - المنطقة الأولى لمبيعات الشركة على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية.*

وقادته رغبته فى التمثيل إلى الالتحاق بالأكاديمية الأمريكية للفنون الدرامية فى نيويورك، وبعد جولة له عبر الولايات المتحدة مثّل خلالها دور دكتور هارتلى فى مسرحية Polly of the Circus *عاد إلى مجال المبيعات، وكان يبيع فى هذه المرة سيارات ماركة باكارد. واستطاع إقناع إحدى الجمعيات الخيرية بأن يعقد جلسات تدريبية لأصحاب الشركات، وهو ما حقق فيه نجاحًا عظيمًا، وصدر له فى تلك الأثناء كتابه الأول* Public Speaking and Influencing*، واستخدم هذا الكتاب كأداة مساعدة له فى برامجه التدريبية التى يقدمها، ومن مؤلفاته الأخرى كتاب:* How to Stop Worrying and Start Living*، وكتاب* Lincoln the Unknown*. والمنهج التعليمى الذى كان "كارنيجى" يتبعه يتم تدريسه حاليًا فى كل أنحاء العالم. توفى "ديل كارنيجى" عام ١٩٥٥.*

القوانين الروحية السبعة للنجاح

١٩٩٤

"عندما نفهم هذه القوانين، ونطبقها في حياتنا، فإننا نستطيع تحقيق أي شيء نريده؛ لأن نفس القوانين التي تسير الغابات، أو المجرات الفضائية، أو النجوم، أو الجسم الإنساني في العالم الطبيعي المادي وفقًا لها يمكن تطبيقها أيضًا لتحقيق أقوى رغباتنا".

"أفضل طريقة لتفعيل قانون العطاء هي أن نقرر أننا كلما تعاملنا مع أحدهم أن نمنحه شيئًا. وليس من الضروري أن يتخذ ذلك الشيء صورة مادية؛ فقد يكون زهرة، أو إطراء، أو دعاء. إن هدايا الاهتمام، والرعاية، والعاطفة، والتقدير، والحب من أعظم الهدايا التي يمكن أن نمنحها، وهي لا تكلفنا شيئًا".

"والقانون الروحي الرابع للنجاح هو قانون أقل جهد. وهذا القانون يقوم على حقيقة أن ذكاء الطبيعة يتعاون مع السهولة التي لا يُبذل خلالها جهد، وعدم شغل البال. وهذا هو مبدأ فعل أقل القليل وعدم المقاومة. عندما نتعلم هذا المبدأ من الطبيعة، سيسهل علينا تحقيق رغباتنا".

الخلاصة

هناك طريقة أكثر سهولة للحصول على ما نريده من الحياة، وهذه الطريقة تتضمن التوافق مع الطبيعة والكون.

المثيل:

كتاب بهاجافاد - جيتا صـ ٣٢

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة، وكيف تفوز فيها صـ ٢٦٠

الفصل ١٥

"ديباك تشوبرا"

كتاب القوانين الروحية السبعة للنجاح - بقوته الهائلة والناعمة وبساطته - مثال راق على كتابات مساعدة الذات المعاصرة. ومن الممكن أن نستغنى بهذا الكتاب عن كل كتب مساعدة الذات.

قد لا يبدو لنا التأكيد على النجاح والرفاهية شيئًا "روحيًا"، ولكن هذا هو ما يؤكد عليه الكتاب. وما لم يكن الشخص زاهدًا متقشفًا فلابد أن يقيم توافقًا بين تحقيق الثراء والروح. ولما كان الكتاب توجيهًا روحيًا ودليلًا لتحقيق الرفاهية؛ فإنه يعترف بهذا المبدأ. وهو لذلك كتاب فريد من نوعه فى عالمنا المعاصر.

إن تحديد القوانين الثابتة التى لا تخضع للتغير هو الشغل الشاغل لمعظم كتابات مساعدة الذات. إن الكارما (السبب والنتيجة)، والدهارما (الهدف من الحياة) أمران نعرفهما منذ فترة طويلة، ويكوّنان قانونين من قوانين "تشوبرا" الروحية السبعة للنجاح. وإليك تلخيصًا للقوانين الخمسة الأخرى فى الكتاب

قانون القدرات الخالصة

مجال القدرات الخالصة منطقة غير مستكشفة ينبثق منها كل الأشياء التى "يتجلى فيها كل ما هو خفى". وفى هذه الحالة من الوعى الخالص نتمتع بالمعرفة الخالصة، والتوازن المثالى، وعدم الهزيمة، وهناء العيش. وعندما ندخل هذه المنطقة نشعر بذواتنا العليا الخالصة، ونستطيع أن نرى عقم معيشتنا للحياة من خلال الأنا. وفى حين أن الأنا تقوم على الخوف، فإن الذات العليا توجد فى الشعور بالأمان والحب.

" إنها محصنة ضد الانتقاد، ولا تخاف من أية تحديات، ولا تشعر بأنها أقل من غيرها. ومع ذلك فإنها متواضعة أيضًا وتشعر بأنها ليست أفضل من غيرها؛ لأنها تدرك أن كل إنسان لديه نفس الذات.. نفس الروح وإن تشكلت فى صور مختلفة".

عندما يسقط عن الأنا قناعها تتجلى المعرفة، وتصبح الأفكار الملهمة الكبرى شيئًا طبيعيًا. ويشير "تشوبرا" فى كتابه إلى مقولة "كارلوس كاستانيدا" بأننا إذا استطعنا التحرر من محاولة التشبث بتصورنا لأهميتنا، فستبدأ لدينا رؤية عظيمة للكون. إننا نستطيع ولوج منطقة القدرات الخالصة من خلال التأمل والسكون، ولكننا نستطيع ولوجها أيضًا من خلال عدم إصدار الأحكام على غيرنا

وتقدير الطبيعة. وعندما نعرف تلك المنطقة، فإننا سنستطيع اللجوء إليها دائمًا، وأن نفصل أنفسنا عن المواقف التى تواجهنا، والانفعالات، والناس، والأشياء. إن كل الوفرة والإبداع ينبعان من تلك المنطقة.

قانون العطاء

هل سبق أن لاحظت أنك كلما ازددت عطاءً، ازداد ما تتلقاه؟ ما سبب ثبات ذلك القانون ودقته؟ يقول "تشوبرا" إن هذا يحدث لأن عقولنا وأجسامنا فى حالة متواصلة من العطاء والأخذ مع الكون. إن العطاء، والحب، والنمو تواصل تدفق هذا التيار، أما عدم العطاء فإنه يوقفه، فيتجلط ويجمد مثلما يحدث مع الدم. وكلما زاد ما نقدمه، زادت مشاركتنا فى دورة طاقة الكون، وزاد ما نحصل عليه بالمقابل فى صورة الحب، والأشياء المادية، وإيجاد الأشياء بصورة تبدو مصادفة أو دون جهد. إن النقود تجعل العالم يتحرك ويعمل، ولكنها لا تفعل ذلك إلا إذا أعطيت وأخذت.

إذا منحت، فامنح وأنت راض، وإذا أردت السعادة، فأسعد من حولك بأن تبعث لهم مجموعة من المشاعر الإيجابية. وإذا لم تكن تملك مالًا، فقدم لهم خدمة. إنك لا تفتقر أبدًا إلى شىء تمنحه؛ لأن الطبيعة الثرية للإنسان تتضمن الثراء والوفرة. تقدم لنا الطبيعة كل ما نحتاج إليه، ويقدم لنا مجال القدرات الخالصة الذكاء والإبداع اللازمين لتقديم المزيد.

قانون الجهد الأقل

إذا كانت طبيعة الأسماك أن تعوم، والشمس أن تشرق؛ فإن طبيعة الإنسان أن يحول أحلامه إلى واقع. ويقول مبدأ الاقتصار فى بذل الجهد: " افعل أقل، وأنجز أكثر". هل هذا شىء ثورى جديد، أم جنون؟ هل العمل الشاق والتخطيط والنضال مضيعة للوقت؟

يقول "تشوبرا" إنه إذا كان الحب، وليست دوافع الأنا هو محرك أفعالنا، فإننا نولد طاقة زائدة تمكننا من تحقيق أى شىء نريده. وعلى النقيض، فإن البحث عن السيطرة على الآخرين أو الحصول على استحسانهم لنا يبدد قدرًا هائلًا من طاقاتنا. إننا فى هذه الحالة نحاول إثبات شىء فى حين أننا إذا تحركنا بدافع من ذواتنا العليا، فسنحدد كيف نؤثر على تطورنا وثرائنا، وأين نؤثر عليها.

والخطوة الأولى هنا هى أن نمارس القبول. إننا لا يمكننا أن نأمل فى توجيه طاقة الكون الهادئة إذا كنا نحاربها. قل لنفسك - حتى فى المواقف العصيبة: "هذه اللحظة مثالية رغم كل ما فيها". وعلينا - ثانيًا - أن نمارس عدم الدفاع؛ لأننا إذا كنا ندافع عن أفكارنا بأن نلوم غيرنا بصورة متواصلة، فإننا لن نستطيع الانفتاح على البديل المثالى الرائع الموجود أمامنا مباشرة.

قانون النية و الرغبة

وهذا هو القانون الأكثر تعقيدًا، والأكثر جاذبية بالطبع. يقول "تشوبرا" إنه فى حين أن الشجرة تقتصر على هدف واحد (أن تضرب بجذورها الأرض، وتنمو، وتقوم بالتمثيل الضوئى) ، فإن ذكاء الجهاز العصبى الإنسانى يتيح له أن يشكل عقله، ويشكل قوانين الطبيعة لتحقيق رغباته المتخيلة. وهذا هو ما يحدث من خلال عملية الانتباه والنية.

وفى حين أن الانتباه لشىء يزيد طاقته، ويجعله يتمدد، فإن النية تستثير الطاقة والمعلومات، وتنظم "عملية تحققها". كيف يحدث هذا؟ يستخدم المؤلف تشبيهًا بالبحيرة الساكنة - فإذا كان عقلنا بحيرة ساكنة وألقينا فيها حجر النية، فسوف يحدث فيها موجات تسير عبر المكان والزمان. أما إذا كان العقل مثل البحر الهائج، فإننا لو ألقينا فيه ناطحة سحاب، فلن يتأثر. عندما نقدم النية فى هذا السكون المستقبِل، فإننا نستطيع الاعتماد على تلك القوة المنظمة الهائلة للكون حتى تجعل ما نريده يتجلى، وفى هذه الحالة "نترك للكون الاهتمام بالتفاصيل".

قانون الانفصال

ولا تكفى النية وحدها، بل لابد أن نفصل أنفسنا عن الرغبة فى تحقق الهدف قبل أن يتجلى بذاته. يمكننا أن نركز على شىء تركيزًا كاملًا، ولكننا إذا كنا متعلقين بنتيجة محددة نريدها من ذلك الشىء، فسيصيبنا الخوف والإحساس بعدم الأمان من احتمال عدم تحقق تلك النتيجة. والشخص المتوافق مع ذاته العليا لديه نوايا ورغبات، ومع ذلك فإن إحساسه بالذات لا يضطره للبحث عن نتيجة محددة، فهناك جزء بداخله لا يمكن أن يتأثر.

وكما يقول "تشوبرا":

"ليس للمرء أن يستشعر البهجة و الضحك إلا إذا تحرر من القلق بشأن النتائج: ففى هذه الحالة تتجلى له دلائل الثراء بصورة تلقائية ودون جهد. إن عدم التعلق بالنتائج يحررنا من أسر الاحساس بالعجز وانعدام الحيلة، والاحتياجات والشواغل التافهة، واليأس، والتجهم - وكلها مظاهر الحياة التى تسيطر عليها الحالة الدنيا من الوجود وفقر الوعى".

إن تعلقنا بالأشياء يضطرنا لفرض حلول معينة للمشاكل، أما إذا تحررنا من التعلق فإننا نتحرر لنجد الحلول التلقائية التى تظهر لنا من وسط الفوضى.

إن هذا الملخص الذى قدمناه للكتاب لا يكفى؛ لذلك فإن كنت تبحث عن التفاصيل وأسلوب الكتابة الشيق الذى يمتاز به "تشوبرا" فاقرأ كتابه. قد تستغرق بعض الوقت قبل أن تتوافق ذهنيًّا مع مصطلحات الكتاب وتفهم معانيها، ومع ذلك عليك بالمثابرة فتلك القوانين ذات أثر حقيقى. قد تكتشف فى قراءتك التالية للكتاب معانى جديدة فى السياق - وهذه هى السمة الغالبة فى الكتب الكلاسيكية.

تعليقات ختامية

تعود عبقرية كتابات مساعدة الذات على مدار القرن الماضي - سواء كانت مقصودة أم لا - إلى أنها كانت توصل رسائل روحية فى إطار توجيهات ذات طبيعة مادية، فلا نكاد نشترى كتابًا عن كيفية تحقيق الرفاهية حتى نجده يخبرنا بأن الكون ذكاء رحيم وكامل.. ونشترى كتابًا آخر يعدنا بأن يشرح لنا قوانين النجاح، فنفاجأ بأن ما يقدمه من إجابات تتضمن حفاظنا على مبدأ العاقبة الخلقية فى سلوكياتنا، وعدم تعلقنا بثمار النجاح. وكثيرًا ما يُوجه لـ "تشوبرا" اتهام بأنه يروج لاستخدام القوانين الروحية كأداة لزيادة الثراء. وهذا حق، ولكنه ليس شيئًا يخجل منه؛ لأنه إذا كانت طبيعة الكون نفسه هى الثراء، فإن الحياة فى ظل وعى فقير هى حياة ضائعة.

إن هدف هذا الكتاب هو التأكيد على الوحدة بين كل شىء فى الكون، ورغم أن الاهتمام الواضح للكتاب هو "النجاح"، فربما كانت السلطة والقوة هى موضوعه الأساسى. إن زيادة انفتاحنا على تلك الوحدة الكونية وكمالها تجعلنا نتمتع بالمزيد من قوتها، فى حين أن وهم الانفصال بين أشياء الكون يجعلنا نصارع العالم مما يؤدى إلى إضعافنا. إن أفضل كتابات التطوير الشخصى ممثلة في كتاب القوانين الروحية السبعة للنجاح تحويل فكرة النجاح من كونها "السيادة على الكون" إلى "تحقيق التوحد معه".

"ديباك تشوبرا"

ولد "ديباك" تشوبرا" في نيودلهي بالهند عام ١٩٤٧ ، وكان والده طبيب قلب شهير. ودرس "تشوبرا" الطب قبل أن يهاجر للولايات المتحدة عام ١٩٧٠ ، حيث اشتهر كطبيب قلب في مدينة بوسطن. ثم قام بالتدريس في جامعة بوسطن، وكلية طب تفتس Tufts، وشغل منصب رئيس هيئة أطباء مستشفى نيو إنجلند التذكاري.

وقد حدث التحول لدى "تشوبرا" من طبيب متخصص إلى أستاذ روحي عندما قابل "ماهاريشي ماهيش يوجي" - وهو رجل متصوف حضر للولايات المتحدة في الستينات للترويج للتأمل. وقد صاحبت المشاركة التالية لـ "تشوبرا" حركة التأمل المتسامي اهتمامًا متجددًا لديه بالأساليب العلاجية للفلسفات الهندية: فأسس الجمعية الأمريكية لطب الفلسفة الشرقية.

وفي عام ١٩٩٩ ، أدرجت مجلة تايم اسم "تشوبرا" على قائمة "أشهر مائة شخصية وبطل في القرن العشرين" ، ووصفته بأنه "شاعر مُبشّر بالطب البديل" . وقد حاضر "تشوبرا" في منظمة الصحة العالمية، والأكاديمية السوفيتية للعلوم، وترجمت كتبه الخمسة والعشرون - والتي تتضمن Quantum Healing (1986)*، و* Ageless Body (1993)*، و* Creating Affluence (1993) *و* How to Know God (2000) *- إلى أكثر من خمس وثلاثين لغة. وقد أشرف على تحرير مجموعة من أشعار رابندرانات طاغور، وألف رواية* Lords of Light.

ويعيش "تشوبرا" في مدينة لاجولا بولاية كاليفورنيا، حيث يعقد مركزه (مركز تشوبرا للسعادة) مناهجه التدريبية ويقيم فعالياته.

السيميائى

١٩٩٣

"درس اللاتينية والإسبانية وعلوم الدين، ولكنه لم تنتبه الرغبة فى معرفة العالم بأكثر من رغبته فى معرفة علوم الدين إلا بعد أنه ولد له طفل. ففى ذات ظهيرة وأثناء زيارة منه لأسرته، استجمع شجاعته ليخبر والده بأنه لا يريد أن يصبح رجل دين، وأنه يريد أن يسافر".

"إنها قوة قد تبدو سلبية، ومع ذلك فالحق أنها توضح للمرء كيف يحدد مصيره. إنها تؤهل روحه وإرادته: لأن هناك حقيقة عظيمة واحدة على ظهر هذا الكوكب وهى: أيا كان الشخص، وأيا كان ما يعمله، فإنه عندما يريد شيئًا إرادة حقيقية، فإنه إنما يريدها لأن هذه الرغبة تولدت فى روح الكون. وهذه الرغبة هى مهمة ذلك الشخص على الأرض".

"وحتى لو كانت رغبتك هذه تتمثل فى الرغبة فى السفر، أو الزواج من ابنة تاجر أقمشة؟!".

الخلاصة

من السهل للغاية أن نستسلم ولا نحاول تحقيق أحلامنا، ومع ذلك فإن الكون مستعد دائمًا لتحقيق هذه الأحلام من أجلنا.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٣٨

"جوزيف كامبل"، و "بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

الفصل ١٦

"باولو كويلهو"

كان "سانتياجو" راعيًا، وكان يحب قطيعه رغم أنه لم يكن يملك إلا أن يلاحظ الطبيعة القاصرة لخرافه. لم يكن لأفراد القطيع هم إلا البحث عن الطعام والماء؛ لذلك لم ترفع أفراده رءوسها أبدًا لتشاهد جمال الجبال الخضراء، أو مناظر غروب الشمس. وكان والدا "سانتياجو" فى حالة خلاف دائم حول أساسيات الحياة، وكانت نتيجة ذلك أن خنقا أحلامهما وطموحاتهما. وكانت العائلة تعيش فى منطقة أندلسية بإسبانيا، وهى منطقة تجذب السائحين إلى قراها الجميلة وجبالها ذات المنحدرات، وهى مكان لم يكن الزوجان يريانه مكانًا لأحلامهما.

أما "سانتياجو"- وعلى النقيض - فقد كان يستطيع القراءة، ويرغب فى السفر. لقد ذهب إلى المدينة ذات يوم ليبيع بعض الخراف، فقابل امرأة غجرية وصعلوكًا، فحثاه على أن يتبع "طالعه"، ويترك العالم الذى يعرفه، وأشارت له المرأة الغجرية باتجاه أهرامات مصر، حيث سيجد كنزًا - كما قالت له.

وكان الغريب أنه صدقها، فباع ما معه من خراف ثم أبحر. ومن المؤكد أنه صادف كارثة فى بداية رحلته، حيث اعترض اللصوص طريقه فى طنجة وسرقوا ما معه من أموال. كم كان هذا جهدًا شاقًا وعملًا دءوبًا من أجل مغامرة بسيطة مثل هذه.. ولكن الغريب أن "سانتياجو" لم يشعر بانهيار؛ لأنه كان يشعر بشعور أعظم - وهو الأمان الذى تبعثه معرفته بأنه يتبع الطريق الصحيح. إنه الآن يحيا حياة مختلفة كل يوم فيها جديد، ومُرضٍ. لقد واصل تذكير نفسه بما سمعه فى السوق قبل أن يسافر: "عندما تريد شيئًا، فإن الكون بكامله سيساعدك على تحقيقه".

اتباع الحلم

وهذا الاعتقاد اعتقاد رائع وهو دعم لكل من يشرع فى تحقيق مشروع كبير. ومع ذلك، هل هو أمل ليس له ما يدعمه؟ إذا فكرت فى الطاقة التى تبذلها فى فعل شىء التزمت بفعله، فالاحتمال ألا يكون كذلك. إن "مساعدة الكون" لك لتمنحك ما تريده هو - إن أردنا الدقة - انعكاس لعزيمتك على أن تجعل شيئًا يحدث. إننا نتذكر عند قراءتنا لكتاب السيميائى ما قاله نيتشه: "أيًا كان ما تستطيع فعله، أو تحلم بأنك تستطيع فعله، فابدأه، فللجرأة صدقها، وقوتها، وسحرها".

لا يبعد هذا الكتاب كثيرًا عن حقيقة أن للأحلام تكلفتها، ولكن عدم وجود أحلام له تكلفته أيضًا - كما قال "كويلهو" فى مقابلاته؛ فهو يقول إن المرء يستطيع بنفس القدر من المال أن يشترى

رداءً بشعًا لا يناسبه أو رداءً رائعًا يناسبه. هناك صعوبات فى أى شىء تفعله فى الحياة، ولكن من الأفضل أن تواجهنا مشاكل لها قيمتها ومغزاها؛ لأنها جزء مما يحاول المرء تحقيقه. وإن لم تكن النظرة للمشاكل هكذا، فإنها لن تعدو كونها انتكاسة بشعة بعد أخرى. إن من يتبعون أحلامهم لديهم مسئوليات أعظم.. مسئوليات تتعلق بالتعامل مع حرياتهم. وهذا قد لا يبدو تكلفة للحرية، ومع ذلك فإنه يتطلب مستوى من الوعى ربما أننا لم نعتد عليه.

لقد أخبر "سانتياجو" الرجل العجوز الذى قابله فى المدينة بألا يصدق "الكذبة الكبرى" بأنه لا يستطيع توجيه مصيره. إن العالم كتاب مفتوح، ولكننا لن نستطيع أبدًا أن نفهمه إن كنا نعيش وجودًا مغلقًا فى حالة من الخضوع لما يحدث لنا، وعلى غير استعداد للمخاطرة بأى شىء.

الحب

يشتهر كتاب *السيميائى* بأنه قصة حب تؤكد على فكرة أن الحب الرومانسى لابد أن يكون محور حياتنا. لكل إنسان مصيره الذى يسير فيه وحده وبعيدًا عن غيره من الناس.. إنه ما يفعله أو يكونه حتى عندما يكون لديه كل الحب والمال الذى يريده. والكنز الذى يبحث عنه "سانتياجو" رمز للحلم الشخصى أو المصير، ولكنه يتخلى عن هذا الحلم فى سعادة عندما يقابل فتاة أحلامه فى واحة صحراوية. ومع ذلك يخبره السيميائى الذى يقابله فى تلك الواحة الصحراوية بأنه لا يستطيع التأكد من الحب الحقيقى من هذه الفتاة له إلا إذا ساعدته على تحقيق حلمه فى البحث عن الكنز.

ومحور مشكلة "سانتياجو" هو التعارض بين حبه وأحلامه الشخصية. إننا كثيرًا ما نرى العلاقة المحبة على أنها مغزى حياتنا ومعناها، ومع ذلك فإن الهوى الرومانسى قد يقطعنا عن الحياة الأكثر ارتباطًا ببقية العالم رغم أنه من المؤكد أن للقلب احتياجاته. يقول "كويلهو": "عش حياتك حول حلم، وسيكون فى حياتك من "القلوب" أكثر مما تستطيع استيعابه الآن".

" ما من قلب عانى أثناء سعيه لتحقيق أحلامه؛ لأن كل ثانية فى البحث عن الحلم لقاء بين الباحث وبين ذاته العليا والخلود" .

الحب الرومانسى مهم، ولكنه ليس مهمتك الأساسية، فمهمتك الأساسية هى أن تسعى خلف حلم. إن "روح العالم" لن تتجلى لنا إلا بولائنا القوى لأحلامنا، وكذلك بمعرفتنا التى تحررنا من الإحساس بالوحدة وتمنحنا القوة.

تعليقات ختامية

يدور الكثير من كتابات مساعدة الذات حول السعى لتحقيق المصير، ومع ذلك فإن الأحلام لا تجذبنا بقوة دائمًا، بل تتحدث إلينا بإصرار ولكن بهدوء. وليس من الصعب أن نخنق صوت

الأحلام الداخلى لدينا: فمن منا لديه الاستعداد للمخاطرة بالراحة، والروتين المستقر الثابت، والشعور بالأمان، والعلاقات القائمة حاليًّا ليتبع شيئًا قد يراه الآخرون سرابًا؟ إن هذا يتطلب شجاعة، ولقد أصبحت القراءة الدائمة المتتالية لكتابات "كويلهو" الرفيق الدائم لمن يحتاجون لاتخاذ قرارات يومية متحررة من الخوف لصالح الرؤية الحقيقية الأكبر.

"باولو كويلهو"

نشأ "باولو كويلهو" فى أسرة متوسطة بمدينة ريو دى جانيرو بالبرازيل، وكان والده يريده أن يحذو حذوه ويصبح مهندسًا، ولكن بعد أن حدد "باولو" هدفه بأن يصبح كاتبًا، أصبح نزيلًا بمؤسسات العلاج النفسى يخرج منها ويدخلها لمدة ثلاث سنوات. وبعد ذلك هام فى أسفار مع الجماعات الغريبة وانضم لطائفة دينية غريبة الأطوار لبعض الوقت، واعتقلته الشرطة البرازيلية وعذبته لكتابته كلمات أغنية "محرضة على نظام الحكم" لفرقة روك غنائية.

و"كويلهو" واحد من أكثر المؤلفين مبيعًا على مستوى العالم، فقد باع كتابه السيميائى - والذى استلهمه من قصة من قصص ألف ليلة وليلة عشرين مليون نسخة (وكان الناشر الأول للكتاب قد سحبه من الأسواق؛ لأنه لم يبع أكثر من ألف نسخة، ولكن "كويلهو" نجح فى نشره لدى ناشر آخر).

و"كويلهو" من أنصار السفر لنشأته الدينية المؤمنة بالحج، وقد كانت شخصية "سانتياجو" بطل كتاب السيميائى هى البطل فى كتابيه The Pilgrimage *و* Diary of a Magus. *ومن كتبه الأخرى* The Valkyries: An Encounter with Angels، *و* By the River Piedra I Sat Down and Wept، *و* Veronica Decides to Die. *ويعيش "باولو كويلهو" مع زوجته "كريستينا" الرسامة فى مدينة ريو دي. جانيرو.*

العادات السبع للناس الأكثر فعالية

١٩٨٩

*

" يقوم القانون الأخلاقي للشخصية على الفكرة الأساسية بأن هناك مبادئ تحكم الكفاءة الإنسانية وهي قوانين في البعد الإنساني لا تقل طبيعيةً وثباتًا عن قانون الجاذبية الأرضية في البعد المادي الطبيعي" .

"لا يستطيع الناس التعايش مع التغير إذا لم يكن التغير من الثوابت لديهم، فأساس القدرة على التغير هو إحساس ثابت من الشخص بهويته، وهدفه، وما يعتبره ذا قيمة" .

" يغلب على معظم الناس أن يفكروا في صورة ثنائيات، فإما قوي أو ضعيف، صعب أو لين، فائز أو خاسر، ولكن هذا النوع من التفكير يشوبه قصور هائل؛ لأنه يقوم على القوة والسلطة وليس على مبدأ أن هناك الكثير للجميع، وأن نجاح أحد الأشخاص لا يكون بالضرورة على حساب غيره" .

الخلاصة

"تنبع الكفاءة الحقيقية من الوضوح (وضوح المبادئ، والقيم، والرؤية). لا يكون التغير حقيقيًا إلا إذا أصبح عادة ثابتة".

المثيل:

"فيكتور فرانكل": الإنسان والبحث عن المعنى صـ ١٤٠

"بنيامين فرانكلين": السيرة الذاتية صـ ١٤٦

"فيليب سي. ماكجرو": إستراتيجيات الحياة صـ ٢١٢

الفصل ١٧

"ستيفن كوفى"

كتاب "ستيفن كوفى": العادات السبع للناس الأكثر فعالية ظاهرة فى كتابات تطوير الذات المعاصرة. وهذا الكتاب يبيع مليون نسخة فى العام منذ نشره، وترجم إلى اثنتين وثلاثين لغة، وهو يشكل الأساس الثقافى لمؤسسة كبرى. لقد حقق هذا الكتاب ما حققه كتاب "ديل كارنيجى": كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء على مدار ستين عامًا.

ماذا ميز هذا الكتاب حتى يتفوق على آلاف الكتب التى تزعم تقديمها سر الحياة الأفضل؟

النجاح الشامل، من الداخل للخارج

أول شىء أسهم فى نجاح هذا الكتاب توقيت نشره؛ فقد صدر على أعتاب عقد التسعينات من القرن الماضى. لقد ظهر فجأة أن "السيادة المطلقة" السهلة على العالم لم تعد مُرضية، وأن الناس تتطلع لوصفة مختلفة ليحصلوا على ما يريدونه حقًا من الحياة. وكانت رسالة "كوفى" فى الكتاب "العودة إلى القانون الأخلاقى للشخصية" قد أصبحت فى ذلك الوقت فكرة قديمة للغاية لدرجة أصبحت فى وقت صدور الكتاب ثورية بحاجة إلى نظرة جديدة.

بعد أن درس "ستيفن كوفى" أثناء إعداده لرسالة الدكتوراه كل ما كُتب عن النجاح خلال المائتى عام السابقة، فقد أصبح قادرًا على التمييز بين ما أسماه "أخلاقيات الشخصية - وهى الحلول الثابتة السريعة، وأساليب العلاقات الإنسانية التى سادت الكثير من كتابات القرن العشرين"، "وقوانين الشخصية" - وهى ما يدور حول المبادئ الشخصية الثابتة التى لا تتغير. كان "كوفى" يعتقد أن النجاح الظاهرى ليس نجاحًا على الإطلاق إذا لم يكن تعبيرًا عن السيطرة الداخلية على الذات. أو لابد أن يسبق "الانتصار الداخلى" "الانتصار الخارجى" - إن شئنا استعارة مفرداته.

خطة عمل للحياة الشخصية

والسبب الثانى والأكثر عملية لنجاح الكتاب هو أنه ممتع القراءة سواء ككتاب فى مساعدة الذات أو كدليل إدارى/ قيادى. وهذا التوجه الثنائى قد أسهم بفاعلية فى نجاح الكتاب، ولكنه كان يعنى أيضًا أن القارئ الذى لا يهتم إلا بتطوير الذات قد لا تعجبه المصطلحات والجداول الإدارية، والقصص من عالم الأعمال التى يعج بها الكتاب. وبالنسبة لكتاب يهتم كثيرًا بتغيير الأنماط الثابتة، فإنه كتاب يعبر عن النمط الذى يسود التفكير لدى أصحاب الأعمال ومدراء الشركات.

ولكن هذا ليس إلا تكلفة بسيطة لما يُعتبر دليلًا عبقريًا لإعادة تشكيل الحياة ويتضمن ما يدعمه من خبرات "كوفى" الشخصية والعائلية. وربما كان "كوفى" خليفة "ديل كارنيجى" بعدد من الصور. ومع ذلك فكتابه المرجعى هذا أكثر منهجية، وشمولاً، وتوسعة للنظرة للحياة من كل كتب مساعدة الذات السابقة عليه.

العادات: أسس التغيير

ولقد أسهم التأكيد على العادات باعتبارها الوحدات الأساسية للتغيير فى إنجاح الكتاب أيضًا. حيث يرى "كوفى" أن العظمة نتيجة للتطوير البطىء للذات عبر الوقت، وأن عاداتنا اليومية فى التفكير والسلوك هى الأساس الذى تُبنى عليه العظمة. وكتاب يقدم ثورة فى الحياة - ليس من خلال انقلاب مفاجئ، بل كنتيجة تراكمية لآلاف التغييرات الجذرية البسيطة. ويلخص الروائى الإنجليزى "تشارلز ريد" ما يريد "كوفى" قوله فى هذا الكتاب فيقول:

" ابذر فكرة، وستحصد فعلًا .. ابذر فعلًا، وستحصد عادة.. ابذر عادة، وستحصد شخصية.. ابذر شخصية، وستحصد مصيرًا ومستقبلا" .

الكفاءة فى مقابل الكفاية

وفى النهاية يدين الكتاب بالكثير من نجاحه إلى استخدام المؤلف كلمة "الكفاءة" فى عنوانه، فحتى نهاية عقد الثمانينات من القرن الماضى كانت الثقافة الغربية قد قضت عقودًا طويلة محصورة فى النظريات الإدارية القائمة على الكفاية. وكانت فكرة إدارة الوقت - وهى نتيجة لثقافة تسيطر عليها الآلات - قد امتدت آثارها لتدخل المجال الشخصى، وكان السائد وقتها أن أية مشكلة فى حياتنا إنما هى نتيجة "لعدم التخصيص اللائق للموارد". أما "كوفى"، فقد تبنى منظورًا آخر، حيث كانت الرسالة التى يقدمها: حدد المهم بالنسبة لك، وإن كان هو المركز الذى تدور حوله حياتك أم لا، لا تهتم بالكفاية، فليس للكفاية معنى ما لم يكن ما تفعله يفتقر للمعنى أو الخير الأساسى.

ويعلى كتاب من قيمة الكفاءة على حساب الإنجاز، فالإنجاز شىء أجوف ما لم يكن ذا قيمة بالنسبة للأهداف العليا لصاحبه، أو يخدم من خلاله الآخرين. ويرى "كوفى" أن خصائص الكتابات فى مساعدة الذات فى القرن العشرين قد ساعدت على خلق مجتمع عالى الإنجاز، ولكنه كان مجتمعاً لا يعرف وجهته.

عادة المسئولية

ويقوم كتاب على الاستعداد لرؤية العالم من منظور جديد، والتحلى بالشجاعة للتعامل مع الحياة تعاملًا جادًا. وقد مس الكتاب وترًا حساسًا؛ لأنه أظهر للكثيرين - وربما للمرة الأولى

- المعنى الحقيقى للمسئولية. إن لومنا لـ "الوضع الاقتصادى"، أو "صاحب عملنا الجشع". أو "الظروف العائلية التى نشأنا فيها" على ما نحن فيه من مشاكل أمر عديم الفائدة. وإن كنا نريد الشعور بالرضا، والقوة الشخصية فعلينا أن نحدد ما سنتحمل مسئوليته، وما "يدخل فى دائرة اهتماماتنا". وذلك لن يحدث إلا من خلال تحسيننا لأنفسنا؛ فهذا وحده يزيد من "دائرة تأثيرنا".

و موضوع الكتاب باختصار هى:

١ *كن فاعلًا*. إننا عادة ما نتمتع بالحرية فى اختيار ردود أفعالنا لمثير معين، حتى إن لم يكن بأيدينا فعل أى شىء حيال ذلك المثير. وهذه القدرة تلازمها معرفتنا بأننا لا نحيا حياتنا وفقًا لمخطوط أعدته لنا عائلاتنا أو مجتمعنا. وبدلًا من أن "تعيشنا الحياة"، فإننا نقبل مسئوليتنا الكاملة عن هذه الحياة، وبالطريقة التى توضح لنا ضمائرنا أننا يجب أن نحيا بها حياتنا. إننا لم نعد آلات تصدر ردود أفعال تجاه الأحداث، بل بشرًا فاعلين مبادرين بالفعل.

٢ *ابدأ وأنت تضع النهاية نصب عينيك*. ما الذى أريد أن يقوله الناس عنى بعد وفاتى؟ إن كتابة المرء لجملة تأبينه بنفسه، أو جملة برسالته الشخصية فى الحياة تجعله يحدد الشخص الذى يريد أن يصبحه ثم يعمل انطلاقًا من هذا. إن لدينا نظامًا للتوجيه الذاتى يمنحنا الحكمة اللازمة لاتخاذ القرارات الصائبة حتى يتوافق ما نفعله اليوم مع الصورة النهائية التى رسمناها لأنفسنا.

٣ *رتب أولوياتك*. تعمل العادة الثالثة فى الكتاب على تطبيق العادة الثانية التى تتميز ببعد النظر والمسافة. بعد أن نضع لأنفسنا الصورة النهائية فى أذهاننا، فسنستطيع أن نوظف أيامنا لتحقيق أقصى كفاءة وبهجة، وبحيث نقضى أوقاتنا مع الناس والأشياء المهمة فعلًا.

٤ *فكر بأسلوب (الفوز للجميع)*. ليس من الضرورى أن يتحقق نجاح أحد الأشخاص على حساب نجاح غيره. إن بحثنا عن (الفوز للجميع) لا يجعلنا نضع مبادئنا فى موضع خطر أبدًا، وتكون نتيجة ذلك علاقات أفضل (ليس من منظورك، أو من منظور غيرك، بل من منظور أفضل)، وهى العلاقات التى تنتج عن الرؤية الحقيقية الصادقة لرؤية الآخرين.

٥ *حاول أن تفهم غيرك ثم يفهمك غيرك*. لن يكون لك تأثير على غيرك ما لم يكن لديك تعاطف معه: فليس هناك ائتمان فى حسابك العاطفى فى مصرف العلاقات ما لم يكن لديك رصيد به. إن الاستماع المخلص يمنح من تستمع له انطباعًا نفسيًا ممتازًا، ويفتح لروحه نافذة تطل منها عليك.

٦ *تعاون*. ينتج التعاون عن ممارسة كل العادات السابقة، وهو يجلب "بديلًا ثالثًا"، أو نتائج لم يكن من الممكن التنبؤ بها من خلال ما يضيفه كل الأطراف المشاركة.

٧ *اشحذ المنشار.* ينبغى أن نحدث التوازن بين مكونات حياتنا من بدنية، وروحية، وعقلية، واجتماعية. ويتضمن "شحذ المنشار" لزيادة الإنتاجية تخصيص الوقت للتجديد المنتظم لذواتنا فى هذه الجوانب الأربعة.

تعليقات ختامية

ما يقدمه "ستيفن كوفى" فى الكتاب من أبطال يدلنا على فلسفته؛ فقد وضع "بنيامين فرانكلين" أولًا كمثال لأخلاقيات الشخصية، أو كما يقول "ستيفن كوفى" عنه: "قصة جهود رجل واحد لإدراج مبادئ وعادات معينة فى ذاته، بحيث تصبح من مكوناتها الأساسية". ويقدّر "كوفى" أيضًا القائد المصرى أنور السادات الذى كان أول من بادر باتفاقيات السلام فى الشرق الأوسط تقديرًا كبيرًا، ويعتبره شخصًا نجح فى "إعادة تشكيل" نفسه. ويستخدم "كوفى" قصة رجل نجا من معسكرات التعذيب التى أقامها النازى فى ألمانيا، وهو "فيكتور فرانكل" (انظر: الإنسان والبحث عن المعنى) ليدعم قضية المسئولية الشخصية التى يقول بها، واستخدم "هنرى ديفيد ثورو" (انظر: والدن) ليوضح العقلية المستقلة.

قيل إن عادات "ستيفن كوفى" السبع شىء معروف بالفطرة، وربما كانت كل عادة منها معروفة بالفطرة. أما وضعها معًا فى كتاب واحد وبهذا الترتيب، وبفلسفة تركز على المبادئ التى تدعمها، فإن هذا يخلق تعاونًا وتوافقًا - وهو ما يحتفى به "كوفى" كثيرًا.

والانتقاد الشائع لمجال مساعدة الذات هو أن كتابًا أو حلقة نقاشية واحدة قد تلهمنا إلهامًا هائلًا ثم ننسى أمرها بعد مدة - أما كتاب "ستيفن كوفى"، فقد أعطى استخدامه للعادات كوحدات أساسية للسلوك والتغيير لقرائه قوة الدفع اللازمة لإدراج نصائحه وتعاليمه فى حياتهم اليومية. إن هذا الكتاب يقدم لنا الأدوات اللازمة لتغيير الأمور البسيطة حتى نحدث التحول فى الأمور الكبرى.

"ستيفن كوفى"

ولد "ستيفن كوفى" عام ١٩٣٢. وحصل على ماجستير إدارة الأعمال من جامعة هارفارد وقضى معظم حياته العملية فى جامعة برجهام يانج بولاية يوتا، حيث كان يشغل درجة الأستاذية فى السلوك التنظيمى وإدارة الأعمال.

وفى عام ١٩٨٤، أسس "مركز كوفى للقيادة"، والذى انضم بعد ثلاثة عشر عامًا إلى شركة Franklin Quest *ليشكلا معًا شركة* Franklin Covey*، وهى شركة يبلغ رأسمالها ٥٠٠ مليون دولار تبيع أدوات تعليمية، وأدوات أداء فى مجالات القيادة والإنتاجية، وتدرب ثلاثة أرباع مليون شخص سنويًا وتدير أكثر من مائة وخمسين فرعًا (زر موقع:* www.FraklinCovey.com*). وشريك "كوفى" هو "هيروم سميث" - وهو نفسه مؤلف فى مجال مساعدة الذات (ومن كتبه* The 10 Natural Laws of Time and Life Management*، وتتضمن كتب "كوفى الأخرى"* Principle-Centered Leadership*، و* First Things First*، و* The 7 Habits of the Highly Effective Families*، و* Living the Seven Habits*. وآخر كتبه بعنوان* Leadership.

حصل "كوفى" على العديد من درجات الدكتوراه الفخرية، واختاره استفتاء أجرته مجلة تايم من بين الخمسة والعشرين شخصية الأكثر أثرًا فى الولايات المتحدة. ويعيش "ستيفن كوفى" مع زوجته "ساندرا" فى مدينة بروفو بولاية يوتا، ولديهما تسعة أبناء راشدين وأربعة وثلاثون حفيدًا.

التدفق: علم نفس الخبرات

١٩٩٠

"تعتمد سعادتنا على التناغم بداخلنا وليس على مدى سيطرتنا على القوة الكبرى فى الكون من حولنا. لا شك فى أن علينا أن نتعلم كيفية السيطرة على الظروف الخارجية، فبقاؤنا نفسه قد يعتمد على هذا، ومع ذلك فإن مثل هذه السيطرة لن تضيف شيئًا لما نشعر به كأفراد، ولن تقلل الفوضى التى نشهدها فى العالم من حولنا. إن هذا يستلزم منا أن نتعلم أن نسيطر على وعينا نفسه".

"يساعدنا التدفق على تكامل ذواتنا: لأن هذه الحالة للتركيز الواعى العميق تتضمن وعيًا منظمًا. فى هذه الحالة تكون أفكارنا، ونوايانا، ومشاعرنا، وكل أحاسيسنا، ومشاعرنا مركزة على هدف واحد، وتكون خبراتنا فى حالة من التناغم. وعندما تنقضى حالة التدفق تلك، يشعر المرء بدرجة من "التوحد" أكبر مما كان يشعر بها من قبل، ليس بداخله فقط، بل وفى علاقته بالناس وبالعالم بوجه عام".

الخلاصة

"بدلًا من التعطل، فإن فعل ما نحب فعله هو الطريق المؤدى إلى مغزى أكبر للحياة، وسعادة أعظم، وذات عالية التنوع.

المثيل:

- الدالاى لاما، و "هيوارد سي. كتلر": فن السعادة صـ ١١٠

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفى صـ ١٥٦

"ريتشارد كوش" مبدأ ٢/٨٠ صـ ١٨٤

الفصل ١٨

"ميهالى تسيكسينتميهالى"

"لماذا من الصعب أن نشعر بالسعادة؟"، و "ما المغزى من الحياة"؟.. سؤالان نطرحهما على أنفسنا سواء فى حالات الكسل البالغ أو الإحباط الشديد. ولا يجرؤ الكثيرون منا على التفكير فى إجابات عن هذين السؤالين، وأقل من هؤلاء من لديه المؤهلات اللازمة ليحاول الإجابة عنهما. ولكن لما كان "ميهالى" قد كرس حياته للإجابة عن السؤال الأول؛ فقد وجد أنه لا يمكن أن ينفصل عن السؤال الثانى. والرابط بين السؤالين هو خلاصة نظرية "التدفق" لدى "ميهالى".

وبوجه عام، فإن إجابة المؤلف عن السؤال الأول آجابة واضحة بصورة مذهلة، حيث أكد أنه من الصعب أن نشعر بالسعادة؛ لأن تصميم الكون لا يؤدى إلى سعادتنا. وفى حين أن الأديان والأساطير تقدم بعض الأمان ضد هذه الحقيقة، فإن الواقع الواضح بذاته يعلن بقسوة عن هذه الحقيقة مرارًا وتكرارًا. ويقول "ميهالى" إنه من الأفضل أن ننظر للكون بمعيار النظام أو الفوضى، حيث يجد الأصحاء من البشر النظام بهيجًا لقيمته الأساسية، ولدوره فى تحقيق السعادة.

وتكون نتيجة هذا أن جلب النظام للوعى "السيطرة على العقل" هو أساس السعادة، ولكن ما الذى يمنحنا تلك السيطرة؟

السعادة والتدفق

لم تبدأ بحوث "ميهالى" بالنظر لطبيعة السعادة فى ذاتها، بل بطرح السؤال: "متى يكون الناس أكثر سعادة؟" – أى ما الذى نفعله تحديدًا عندما نشعر بالبهجة والرضا؟ وكان اكتشافه لإجابة هذا السؤال يتضمن الاتصال بالناس فى أوقات عشوائية على مدار الأسبوع، حيث طلب منهم أن يكتبوا بالتحديد ما يفعلونه والمشاعر الناتجة لديهم عن فعله. وكان الاكتشاف أن معظم أفضل الأوقات لا تحدث بالمصادفة أو وفقًا للوقوع المرضى لأحداث خارجية، بل يمكن التنبؤ بدرجة مقبولة بحدوثها عندما يتم أداء نشاط معين. والأنشطة التى وُصفت بأنها ذات القيمة الأعلى – والتى عندما يتم أداؤها يتلاشى القلق والتفكير فى الأشياء الأخرى – تم وصفها بأنها "الخبرات الأفضل"، أو "التدفق".

يشعر من هم فى حالة تدفق بأنهم منهمكون فى اكتشاف إبداعى لشىء أكبر، وهو ما يطلق عليه الرياضيون "دخول المنطقة"، ويصفه المتصوفون بأنه "الوَجد"، ويصفه الفنانون بأنه "النشوة".

أما الناس العاديون مثلى ومثلك، فإنهم يعرّفون تلك الحالة من التدفق بأنها هى تلك الأوقات التى يبدو الزمن فيها وكأنه قد توقف.

وأفضل تعريف لحالة التدفق يستلهمه "ميهالى" من الحكيم الصينى القديم "شوانج تسو"، حيث تقول رواية إن الجزار الشهير فى بلاط الملك "وين هوى" قد وصف أسلوبه فى العمل بأنه "إدراك وفهم يتوقفان، وروح تتحرك حيثما تشاء". كف عن التفكير، وافعل فحسب.

ومن بين التمييزات الرئيسية التى يضعها المؤلف تفرقته بين البهجة والمتعة، ففى حين أن أداءنا للمهام التى تتطلب كل انتباهنا أمر بهيج، فإن المتعة فحسب ليس من الضرورى أن تستغرقنا فى فعل - إنها سلبية. قد تكون مشاهدة التليفزيون، أو النوم متعًا، ولكنها لا تتضمن وعيًا، وبالتالى لا تساعدنا على النمو. والدرس الذى نخرج به من فكرة الخبرات الأفضل هو أننا نكون سعداء حقًّا عندما نكون فى موضع السيطرة. والخبرات الأفضل هى تلك التى نوجهها نحن، والتى تمنحنا إحساسًا بالسيطرة، وهذا هو سبب البهجة فى محاولة تحقيق الأهداف: فهى تجلب " النظام إلى وعينا" بصرف النظر عن مدى التحقق الفعلى لأهدافنا. إن العقل المنظم فى حد ذاته مصدر للسعادة.

التدفق: التعقيد والمعنى

حتى نتجنب انعدام المعنى والمغزى من الحياة، فعلينا إما أن نكرس حياتنا للمتعة، وهو ما يؤدى فى النهاية إلى دمارنا أو خرابنا الذهنى فى العادة، أو أن ندخل حالة ذهنية آلية لا نحاول فيها التفكير فى كل الخيارات المتاحة لنا فى حياتنا، وهى الحالة التى تؤدى إلى استسلامنا لكل ما يحدث، سواء تمثل هذا فى القيم التى يوليها مجتمعنا قيمة كبيرة حاليًا، أو أن نترك أنفسنا ينظر إلينا على أننا أشبه بالآلات منا بالبشر.

ويرى "ميهالى" أن ما قاله فرويد ينطبق على هذا الوضع، فقد كانت "الأنا" لدى فرويد تعبيرًا عن الدوافع الفطرية للجسد، فى حين كانت "الأنا العليا" تعبيرًا عن العالم الخارجى الذى قد يتشكل إحساسنا بذواتنا وفقًا لظروفه. والعنصر الثالث للوعى لدى فرويد "الهو" هو ذلك الجزء من ذواتنا الذى نجح فى اكتساب إحساس بالاستقلال عن الذات رغم دوافعنا الجسدية والبيئة التى نعيش فيها. إن هذا المكان - المتجاوز للحيوانية والآلية لدينا - هو الموضع الذى توجد فيه الإنسانية. والشخص الذي يحيا فى هذه الحالة للوعى يصل لهذا المستوى بالاستعانة بإرادته؛ لأن الكون لا يجعل الأمور سهلة لنا أبدًا، ولابد أن يزيد تعقيد هذا الشخص بالتدريج (وليس التعقيد هنا بمعنى الارتباك، بل بمعنى النظام الأعلى).

وقد أثارت بحوث "ميهالى" أمرًا مذهلًا عن خبرة التدفق، فبعد كل حالة تدفق يصبح الشخص أكثر مما كان من قبل. إن كل معرفة جديدة، وكل صقل جديد لمهارة يوسع الذات ويجعلها أكثر تنظيمًا وتشكلًا، أو يجعل صاحبها "شخصًا فوق العادة بصورة متواصلة" - كما يقول "ميهالى" نفسه.

ولذلك السبب، فإن الفرص التى تؤدى إلى حالة التدفق من الممكن أن تصبح ذات أثر إدماني؛ لأن الحياة بدونها تبدو ساكنة مملة خالية من المعنى. وبناء على هذا، فإن السعادة، والشعور بمعنى الحياة من الممكن زيادتهما من خلال فعل المزيد مما نحب فعله - كما يقول المؤلف. وربما لا تتم الإجابة عن مسألة "المغزى من الحياة" بمعناها الأكثر غموضًا (أى: لماذا يوجد أى شىء)، بل بمعناها الذاتى وعلى المستوى الشخصى: إن معنى الحياة هو ما يمثل لى أنا شيئًا ذا معنى - أيًا كان ذلك الشىء. وحالة التدفق تلك لا يحتاج من ينعمون بها لشرح أو توضيح لها، فكل ما يهمهم هو أنها تمنحهم شيئين أساسين لسعادتهم، وهما شعور بالهدف، ومعرفة بالذات.

هل ثقافتنا تركز على التدفق؟

تشعرنا حالة التدفق بالمزيد من الحيوية، ولكن لها أثرًا آخر، وربما كان أثرًا يثير الدهشة، وهو أن: النمو وسط التعقيد يستلزم من المرء وعيًا بتفرده، ويتطلب منه أيضًا فهمًا لمدى توافقه فى العالم الذى يعيش فيه، وفى علاقاته بغيره من الناس. التدفق يربطك بالعالم من حولك وفى نفس الوقت يجعلك أكثر تفردًا.

ولهذا الأثر المزدوج نتائج مذهلة على تجديد شباب الجماعات والأمم، حيث يقول المؤلف إن أكثر الأمم والمجتمعات نجاحًا فى القرن الحادى والعشرين هى تلك التى ستحرص على أن توفر لمواطنيها أفضل الفرص للمشاركة فى أنشطة تجلب حالة التدفق. ويشير المؤلف إلى إدراج عبارة "تحقيق السعادة" فى وثيقة إعلان استقلال الولايات المتحدة على أنها تطلع ذو نظرة مستقبلية بعيدة قضى سوء الحظ بأن يتحول إلى توقع من الناس بأن يكون من أدوار الحكومة توفير السعادة للناس.

وفى حين أن محاولة تحقيق الأهداف (أو الحياة من أجل المستقبل) مكون كبير من الثقافة الغربية المعاصرة، فإن الثقافة المركزة على التدفق ستستعيد التركيز على اللحظة الحاضرة، والذى كان الملامة المميزة لمجتمعات الصيد والقنص البدائية مما يحررنا من طغيان وضغط الوقت. ومع زيادة الثراء، إذا شارك المزيد من الناس فى فعل ما يحبونه، فإن النظرة للوقت ككل ستتغير. سيتحرر الوقت من الخضوع لأنماط عمل الثقافة الصناعية بتقسيمها الحاد بين وقت "العمل"، ووقت "الفراغ". وبدلاً من ذلك، سيتحدد معنى الوقت من خلال التوجه الشخصى للأفراد تجاه ما يفعلونه - أى إن كان ما يفعلونه يستحضر التدفق أم لا.

يقال إن الثقافة الغربية المعاصرة، وخاصة الأمريكية مهووسة بالشباب، وكان من نتائج هذا الخوف المرعب من التقدم فى العمر. ومع ذلك، فإن الضغط الناتج عن انقضاء الوقت ومروره يمكن التخفيف منه إذا كان المرء يحيا حياة صادقة ويستمتع باللحظة الحالية - أى فى حالة تدفق. وكما قال الفيلسوف الألمانى نيتشه عن النضج إنه "إعادة اكتشاف ما كنا نراه أمرًا جديًا عندما كنا أطفالاً، وهو اللعب".

تعليقات ختامية

تركت نظرية التدفق أثرًا هائلًا منذ ظهورها فى المجلات الأكاديمية قبل ثلاثين عامًا: لأنها نظرية كبرى يمكن تطبيقها على أى نوع من الأنشطة الإنسانية تطبيقًا جيدًا. ويربط "ميهالى" بين هذه النظرية وبين الجنس، والعمل، والصداقة، والإحساس بالوحدة، والتعلم على مدار الحياة. ومع هذا، فليس من الممكن فرض حالة التدفق على الناس، وسيظل من يستطيعون توليد خبرات التدفق الخاصة بهم هم الأكثر سعادة.

كان نيتشه يعتقد أن "الرغبة فى السلطة" أساس السلوك الإنسانى، لكن نظرية التدفق تقول إن الرغبة فى النظام هى ما يؤدى إلى هذا الدافع وغيره من الأنشطة الأخرى. إن أى نشاط يخلق إحساسًا منظمًا بالذات يقدم لنا شعورًا بالمعنى ودرجة من السعادة. ومع زيادة إمكانات واحتمالات كيفية معيشتنا لحياتنا زيادة هائلة، فقد ظهرت حاجة يبدو أنها تأخذنا فى الاتجاه المضاد، وهى: الحاجة لخلق تركيز ونظام يمكننا من خلاله تعلم كيفية معيشتنا لحياتنا وتقرير ما نفعله فيها. وهذه الرابطة ليست واضحة، وحالة التدفق حالة تستحق منا العمل لتحقيقها لأنها توضح لنا هذه الرابطة.

"ميهالى تسيكسينتميهالى"

يعمل البروفيسور "ميهالى" حاليًا أستاذًا فى كلية دراكر للإدارة بجامعة كليرمونت فى كاليفورنيا بعد أن كان يشغل رئاسة قسم علم النفس فى جامعة شيكاغو. وهو زميل الأكاديمية الأمريكية للعلوم والفنون، ويكتب مقالات بجرائد نيويورك تايمز، وواشنطن بوست، وفاست كومباني، ونيوزويك. وقد قال عنه "بيل كلينتون" الرئيس الأمريكى الأسبق إنه المؤلف المفضل لديه.

ومن كتبه الأخرى Optimal Experiences: Psychological Studies of Flow in Consciousness *(وهى مجموعة مقالات علمية كانت حجر الأساس لكتابه التدفق الذى نعرضه هنا)، والذى شاركته التأليف فيه زوجته "إيزابيلا" (١٩٨٨)، وكتاب* The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium (1993)*، وكتاب* Living Well (1997)*، وكتاب* Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention (1996).
وقد ألف كتبًا أيضًا عن المراهقين، وعن آثار مشاهدة التليفزيون على نوعية الحياة، ومقالات عن فلسفة "تيلهار دي. شاردين" وعلاقتها بالتطور والتقدم البشرى.

فن السعادة: دليل للحياة

١٩٩٨

الدالاي لاما:

"لكل منا بنيته البدنية، وعقله، وانفعالاته. وكلنا نولد بنفس الطريقة، وكلنا نريد السعادة ولا نريد المعاناة".

"أعتقد أن الاستخدام الأمثل للوقت هو: اخدم الآخرين كلما استطعت ذلك، وإن لم تستطع، فلا أقل من ألا تلحق الضرر بهم. أعتقد أن هذا هو أساس كل ما لدىّ من فلسفة".

"هيوارد كاتلر":

"لقد بت على قناعة – مع مرور الوقت – بأن الدالاي لاما قد تعلم كيف يحيا بشعور من الرضا ودرجة من السكينة لم أرهما أبدًا لدى غيره من الناس. وعلى الرغم من أنه رجل دين، فقد بدأت أتساءل إن كان بمقدوره أن يقدم مجموعة من المعتقدات أو الممارسات التي يمكن أن يستفيد منها أصحاب كل الأديان ـ الممارسات يمكن تطبيقها تطبيقًا مباشرًا على حياتنا لنصبح أكثر سعادة وقوة، وربما ساعدتنا أيضًا على أن نصبح أقل خوفًا".

الخلاصة

لا يعتمد تحقيق السادة على الأحداث ؛ فالتمرين العقلى قد يساعدنا على التحلى بالقدرة على الشعور بالسعادة فى معظم أوقاتنا.

المثيل:

كتاب دهامابادا صـ ١١٦

"واين داير": السحر الحقيقى صـ ١٢٢

الفصل ١٩

الدالاى لاما، و "هيوارد سى. كاتلر"

هل سمعت نكتة المعالج النفسى الذى قابل رجل دين زاهدًا متقشفًا؟ الوضع الطبيعى أن يكون هذا بداية لنكتة طريفة قد تتضمن النكتة كرسى اعتراف. وإناء للتسول كأداة لطرفى اللقاء. أما فى حياتنا؛ فقد كان هذا اللقاء بين الطبيب ورجل الدين أساسًا لتأليف كتاب.

كان كتاب فن السعادة نتيجة للتعاون بين "ريتشارد سي. كاتلر" – وهو طبيب نفسى شهير مع رجل الدين الدالاى لاما. وهذا الكتاب مزيج من أفكار الدالاى لاما فى عدد من الأمور والمشاكل، والتعليق الشخصى والعلمى من دكتور "كاتلر" عليها.

وقد اعترض الكثيرون على تقديم الدالاى لاما كمؤلف مشارك فى الكتاب؛ لأنه لم يكتب كلمة واحدة فيه، ومع ذلك فهذا لا يهم، حيث إننا ننظر للموضوع من منظور النتيجة، والتى تمثلت فى كتاب إرشادى للسعادة قائم على أسئلة سيطرحها كل منا على ذلك الراهب إن أتيح له قضاء بضع ساعات معه.

طبيعة السعادة ومصادرها

بدأ "كاتلر" تأليف هذا الكتاب ولديه مجموعة من المعتقدات التى استقاها من خلفيته العلمية على الطريقة الغربية، ومنها أن السعادة أمر غامض، وأن أفضل ما يمكن أن يطمح إليه معظمنا هو تجنب البؤس. وقد استطاع الدالاى لاما عبر عدة حوارات جمعت بينهما إقناعه بأن السعادة ليست ترفًا أو رفاهية، بل هى الهدف من الوجود. وليس هذا فحسب، بل وأنها طريق محدد يؤدى إلى الوجود. علينا بداية أن نحدد العوامل التى تؤدى بنا حتمًا إلى المعاناة، وتلك التى تؤدى بنا إلى السعادة. وبعد ذلك لابد أن نبدأ فى تقليل العوامل المسببة للمعاناة، وتنمية العوامل المؤدية للسعادة.

وربما كان أكثر شىء مثير للدهشة بشأن السعادة هو أن تحقيقها ممكن بطريقة "علمية" وأنها تتطلب اتباع منهج، أو كما يقول " كاتلر":

"لقد أدركت من البداية أن حواراتنا قد اتخذت منحى حياديًا، وبدونا كما لو كنا نسأله عن علم التشريح، ولكن فى هذه الحالة لم يكن التشريح تشريحًا للجسم البشرى، بل للعقل والروح".

واليك بعض ما يثيره الكتاب من نقاط:

- للسعادة عدة مستويات، وهى تتكون فى رأى الدالاى لاما من أربعة عوامل هى: الثروة، والرضا الدنيوى، والروحانية، والتنوير - وهى ما يكوّن " تكامل بحث الإنسان عن السعادة". والصحة الجيدة، ودائرة الأصدقاء المقربين مكونات مهمة للسعادة أيضًا، ومع ذلك فإن المدخل لكل تلك الأشياء هو حالة العقل. ولا تعمل هذه الحالة على خلق خبرات الحياة فحسب، بل هى أيضًا المرشح الذى ترى تلك الخبرات من خلاله. وبدون العقل المنظم يفقد الإنسان السيطرة الفعلية على ما يفعله، ولا يستطيع التحرر من الاعتماد على الأحداث حتى لو أراد هذا. أما العقل الهادئ أو الفرد الذى يقوم بعمل ذى معنى فإنه يشعر بالسعادة.
- الطرق الأساسية للسعادة هى زيادة التعاطف والترابط مع غيرنا من البشر، فحتى لو فقد الإنسان كل شىء سيظل لديه هذا التعاطف والترابط. يقول الدالاى لاما إنه رغم خسارته لاستقلال بلاده، فقد اكتسب العالم بأسره - بصورة من الصور - لأنه يتمتع بالقدرة على الترابط مع الآخرين بسرعة. ابحث دائمًا عن القواسم المشتركة بينك وبين الآخرين، ولن تحس بالوحدة أبدًا.
- ليس للانفعالات السلبية وحالات العقل أى أساس من الواقع مهما بدا من قوتها. إنها ليست إلا تشويهات للواقع، وتمنعنا من رؤية الأمور على حقيقتها. وليس لنا أن نحس بالخجل أو الحرج إلا بعد فقداننا القدرة على معرفة هذا، أما عندما نشعر بالحالات الإيجابية فإننا نقترب من الطبيعة الحقيقية للكون، ومن طبيعتنا التى نستطيع أن نكونها دائمًا. إن كل الانفعالات تزداد بممارستنا المنتظمة لها؛ لذلك يواصل الدالاى لاما القول بأننا يجب أن نطور الإيجابى - ومثل أية عادة جيدة تبدأ صغيرة، ولكن مزاياها تكون هائلة فى النهاية.
- الحالة العقلية الإيجابية ليست جيدة لصاحبها فحسب، بل تفيد كل من يتعامل معه، بل وتغير العلم - بالمعنى الحرفى للكلمة. قلل من الحالات السلبية لعقلك، وزد من حالاته الإيجابية مهما بدت لك صعوبة هذا.
- ليست الأفعال "الكلية" فى مقابل الأفعال "غير الكلية" مسألة أخلاقية أو دينية، بل هى فارق عملى بين السعادة والتعاسة. ويمكنك من خلال تدريب الذات أن تطور "قلبًا جيدًا " تقل معه احتمالات أن تتصرف بطريقة غير مثمرة.
- لا تخلط بين السعادة والمتعة؛ فالمتعة تخص الأحاسيس، وقد تبدو مثل السعادة لكنها تفتقر للمعنى والمغزى. أما السعادة - وعلى النقيض - فإنها تقوم على المعنى، ويشعر بها المرء بغض النظر عن الظروف الخارجية. إنها ثابتة، ومتواصلة، وفى حين أن المتعة أمر غير أساسى فى الحياة، فإن السعادة لازمة فيها.
- السعادة شىء يمكن تطويره وزيادته مع الوقت. اتخذ قرارك بأن تبذل نفس الجهد والعزيمة اللذين تكرسهما لنجاحك فى الحياة لدراسة السعادة وممارستها. إن البحث المنهجى عن

أسباب السعادة وطرقها قد يكون أحد أهم قرارات حياتنا، ولا يقل أهمية عن قرار الزواج، أو الاشتغال بمهنة معينة - كما يقول "كاتلر". وبديل ذلك هو الوقوع تحت رحمة الظروف للشعور بالسعادة والتعرض لنوبات غير متوقعة من التعاسة. لاشك فى أن الباحث عن السعادة ودارسها سيقابل تقلبات، ولكنه سيكون أفضل استعدادًا للعودة للحالة الإيجابية بسرعة أكبر، ورفع حالته الذهنية "الطبيعية" لمستوى أعلى كثيرًا.

- لابد أن تحاول أن تلغى كل الانفعالات السلبية مع الوقت، وخاصة انفعالات الغضب والكراهية وأن تستبدل بها انفعالات التسامح والصبر. ولقد أثبت ظهور العلاج النفسى المعرفى (انظر كتاب: الشعور بالرضا) صدق فكرة الدالاى لاما المتمثلة فى إحلال الانفعالات الإيجابية محل الانفعالات السلبية. والعلاج النفسى المعرفى هو أسلوب علاجى يُسمح للناس فيه باستبدال أساليب التفكير المشوهة (مثل: "اعتقاد المرء بأن حياته فوضى") بأساليب تفكير أكثر دقة (مثل: "هذا الجانب من حياتى ليس على ما يرام، ومع ذلك فهناك جوانب عديدة فى حياتى جيدة").

الرحمة والترابط

- يقول الدالاى لاما إن الطبيعة الأساسية للبشر هى رقة الأخلاق. تُصور الفلسفة والعلم الإنسان على أنه لا يهتم إلا بنفسه، ومع ذلك فقد أظهر الكثير من البحوث أن الإنسان يحب أن يكون خيريًا إن أتيحت له الفرصة لذلك (ومن أمثلة ذلك المشاركة فى جهود إغاثة المنكوبين). قد يرى بعضنا أن الأطفال الرضع مثال نموذجى على أن البشر لا يعيشون إلا لتلبية احتياجاتهم البيولوجية فقط، ومع ذلك فإن ثمة نظرة أخرى للأمر تتمثل فى أن من يتعاملون مع الأطفال الرضع يشعرون بالبهجة. عندما نرى العالم على أنه مكان رحيم وليس عدوانيًا، فسيسهل علينا أن نجد الأدلة على هذا.
- الرحمة مفيدة. إنها ليست مشاعر رقيقة بقدر ما هى أساس للتواصل الجيد بين الناس. يقول الدالاى لاما - محاكيًا "ديل كارنيجى" - إن رؤية الأشياء واستشمارها من منظور غيرنا هو ما يجعلنا قادرين فعلًا على إقامة رابطة لنا معه. ليست الرحمة "إحساسًا بالأسى من أجل شخص"، بل هى اعتراف بالقواسم المشتركة بيننا وبينه، فما يشعر به أحدهم اليوم قد نشعر نحن به الأسبوع القادم.
- لا يحس الدالاى لاما "بالوحدة أبدًا". إن ترياق الإحساس بالوحدة هو الاستعداد للترابط مع كل الناس. يحيط بمعظم من يعتبرون أنهم يحسون بالوحدة عائلة وأصدقاء، ومع ذلك فإنهم يتوقون لأن يجدوا "شخصًا متميزًا". افتح عينيك على الثروة المحيطة بك من الناس، وسترى أن إحساسك بالوحدة أمر قد انتهى - كما يقول الدالاى لاما.

- فرّق بين الحب القائم على الاعتماد على المحبوب والحب القائم على الرحمة. يريد كل البشر السعادة وتجنب المعاناة: لذلك فلا تحب شخصًا لمجرد أن يبادلك حبًا بحب، بل ابدأ فى رؤية القواسم المشتركة بين كل البشر. وما تستطيع فعله لزيادة سعادة ذلك الشخص الذى تحبه.
- إذا لم تستطع زيادة رحمتك، أو قدرتك على الإحساس بمعاناة غيرك، فستفقد شعورك بالانتماء للجنس البشرى. وهذا الشعور مصدر للدفء والإلهام. ورغم أن الإحساس بآلام الغير قد لا يبدو لك شيئًا جذابًا، فإننا إن لم نفعل ذلك نعزل أنفسنا عن بقية البشر. وفى حين أن الشخص القاسى لا يستطيع الشعور بالراحة أبدًا، فإن الشخص الرحيم يشعر بتحرر عقله، وبنوع نادر من السلام والسكينة.

تعليقات ختامية

سيجد من يقرأ كتاب فن السعادة نفسه يتساءل: "وكيف سيتعامل الدالاى لاما مع الموقف الذى أتعامل معه الآن؟". إنه يقدم شعورًا بالانشراح فى الحياة رغم كل السلبيات فيها - وهو شخص ضاعت بلاده بكاملها تحت الاحتلال.

ومن المدهش عدد المرات التى قال فيها الدالاى لاما: "لا أعرف" فى رده على الأسئلة الكاشفة التى طرحها عليه "كاتلر"، خاصة عند السؤال عن أحوال الأفراد. يقول الدالاى لاما إن البشر معقدون، ولكن الثقافة الغربية تبحث دائمًا عن أسباب الأشياء، وهو ما قد يؤدى إلى إحساس بالكرب إن لم نجد إجابة عن أسئلتنا. ليس من الضرورى أن نفهم سبب سير الحياة بالطريقة التى تسير بها خلال أيامنا التى نعيش فيها على الأرض.

وقد تعود هذه النظرة فى أحد جوانبها إلى إيمان الدالاى لاما بتناسخ الأرواح والتجسد من جديد، ومع ذلك فإنها رؤية ينبغى تقديرها بعيدًا عن معتقداته، وذلك لأننا فعلًا لا نستطيع أن نفهم كل شىء عن وجودنا، وأن الأهم هو أن نكون جيدين مع الكائنات الأخرى وأن نجعل هذا العالم مكانًا أفضل قبل أن نغادره. إن هذه الوصية البسيطة كفيلة بأن تجعلنا لا نضل الطريق.

دهامابادا

"هناك الشذا الذي يفوح من خشب الصندل، ومن الورد، ومن زهرة اللوتس الزرقاء، ومن الياسمين، ولكن الشذا الذي يفوق شذا كل هذه الزهور هو شذا الفضيلة".

"انظر لهذا العالم. إنه أشبه بعربة ملكية ذات ألوان زاهية يستقلها الحمقى. أما الحكماء، فلا تسجنهم هذه العربة".

"ذلك الذي وجد الحكمة بعد الضلال يشعُ على العالم نورًا كذلك النور الذي يشعه القمر في ليلة صافية".

"إن يومًا واحدًا يرى فيه المرء الطريق القويم أفضل من مائة عام لا يرى فيها ذلك الطريق".

الخلاصة

خلص أفكارك من الشوائب، وحسّن نوعيتها؛ وسيقل خوفك من العالم.

المثيل:

الدالاى لاما، و"هيوارد سي. كاتلر": فن السعادة صـ ١١٠

لاو تسو: تاو تي تشينج صـ ١٩٦

الفصل ٢٠

تعاليم الفلسفات الشرقية

هل مللت من قراءة كتب مساعدة الذات المعاصرة؟ كتاب دهامابادا مرجع قديم للحكمة وواحد من الكتب الروحية العظيمة، وبالإضافة لذلك فإنه مقدمة رائعة للفلسفة الهندية، فقد كان مصدر الإلهام لكثير من الكتب الروحية والفلسفية الشرقية.

وعنوان الكتاب يتكون من كلمتين هما الكلمة السنسكريتية "دهارما" (أو "دهاما" بلغة بالى) وهى تعنى القدم أو الخطوة. وبالتالى فإن هذا الكتاب بمثابة دليل للسائر فى طريق الكون الذى يحيط به الحب والحقيقة، والمؤدى إلى حالة النيرفانا - وهى التحرر الشخصى كما يقول "خوان ماسكارو" فى ترجمته الإنجليزية للكتاب والصادرة عام ١٩٧٣. من التوافق معه أثناء حياتنا على الأرض.

من هو بوذا؟

عاش سيدهارتا جوتاما بوذا قبل ميلاد المسيح بخمسمائة عام. وكلمة "بوذا" ليست اسمه الحقيقى، بل هى لقب شرف. وكان والد بوذا ملكًا لدولة صغيرة تقع الآن فى دولة نيبال، وقد نشأ فى النعيم الملكى الهندى القديم.

ومع ذلك فعندما بلغ التاسعة والعشرين بدأ يتساءل عما هو خارج جدران القصر الملكى، فاكتشف مدى بؤس حياة، ثم لجأ إلى غابة عاش فيها ناسكًا لعدة سنوات. ولقد واتاه "التنور" بينما كان جالسًا تحت إحدى أشجار هذه الغابة - كما هو معروف - وقد عاش بوذا حياة مديدة، حيث قضى الأعوام الخمسة والأربعين التالية من حياته يجوب شمال الهند كأستاذ معلم.

لماذا نجح بوذا؟

لماذا انتشرت تعاليم بوذا وتفوقت على غيرها من مئات الفلسفات والتعاليم السائدة فى عصره؟

لقد كان بوذا يخاطب كل طبقات المجتمع، ولا يحفل كثيرًا بالنظام الطبقى فى الهند ولا اللغة التى يستخدمها كهنة البراهما، والتى لا يفهمها الناس. لقد كان يعرف أن السلطة تفسد أصحابها، وأن الدين الهندوسى أصبح قواعد جامدة، وكان يحاول إزالة الحواجز بين الأفراد والتنور. ليس بوذا ملكًا، بل ولا حتى نبيًّا، بل هو شخص استطاع من خلال إخلاصه وإصراره أن يكتسب الحكمة العميقة وصفاء الذهن ضاربًا بذلك المثل لكل إنسان يريد أن يسير على نهجه.

ولقد أدى تحديد بوذا لممارسات واضحة من شأنها أن تحرر الناس من المعاناة أيضًا إلى انتشار تعاليمه. ومن الواضح أن هذه كانت فكرة ثورية - ولا تزال كذلك، فإن التبشير بحياة خالية من الألم لا يزال يحتفظ برونقه وجاذبيته. ويقول أستاذ الفلسفات الهندية "توماس كليرى" إن بوذا نجح لأن تعاليمه لا تخضع لزمان أو ثقافة بعينها، بل تأخذ فى اعتبارها طبيعة البشر وعلاقتهم بالكون.

ماذا يقول الدهامابادا؟

كتاب دهامابادا رمز للامحدودية الفلسفات الشرقية وسهولة الوصول إليها. ورغم أن الكتاب مقسم إلى فصول، إلا أنه لا يتبع نظامًا معينًا، فيمكن لقارئه أنه يفتحه على أية صفحة فيجد فيها فكرة ملهمة ربما كان بوذا نفسه قد قالها واستمرت عبر الأجيال. والمقولة الشائعة هى أن كتب الحكمة القديمة والأحدث من كتاب الدهامابادا أشبه بكتابة شاب لديه الطاقة ويريد تحويل العالم، أما كتاب الدهامابادا فإنه يحمل حكمة، وسكينة، وصبر الشيوخ.

ويغطى الكتاب موضوعات عامة دائمة مثل المتعة، والسعادة، والشر من خلال أقوال شبه شعرية، وبلغة سهلة وموجزة على عكس بعض الكتابات الفلسفية الأخرى. ولأن كل عصر وكل ثقافة كان لها تفسيرها المتجدد للكتاب، فلم يصبح الكتاب قديمًا أبدًا. وإليك بعض موضوعات الكتاب:

السعادة

من واجب الإنسان أن يتحرر من الكره، والمرض، والقلق. وهذا لا يمكن فعله من خلال رفض العالم، بل بزيادة الحب، والصحة، والهدوء فيه. والحالة المثالية هى أن "نتغذى بالبهجة" - وهى بهجة يمكن للإنسان أن ينتجها لنفسه بنفسه، وهى تنبع من معين لا ينصب بداخل الإنسان، ولا يعتمد على أحداث العالم أو ظروفه لتحقيق السعادة. ولأننا منغلقون على أنفسنا؛ فإننا نرى الطموح، والامتلاك أساليب للسعادة رغم أنها ليست ما ينبغى.

عدم التعلق بالأشياء

ينتج الحزن وكذلك الخوف عن كل ما هو عزيز لدينا، فليس هناك من هو متحرر من التعلق بشىء ويشعر بالحزن.

كيف - إذن - يوجد الخوف؟ كيف لنا ألا يكون لدينا ما نحبه وما لا نحبه؟ ربما كان هذا مستحيلًا، ومع ذلك ينبغى علينا أن نعرف أن الرغبات الجارفة لها تكلفتها. ومن المنطقى أننا إذا تعلقنا بشىء، فإننا نحس بخوف من فقدانه. إن قبولنا لفكرة زوال كل شىء، وقبولنا كل ما يحدث لنا يجعلنا نقلل تعلقنا بالأشياء والناس. وبالتالى يقل خوفنا وإحساسنا بالبؤس.

السيطرة على الذات

الانضباط أمر فى غاية الأهمية، وتعبر عن ذلك الجمل التالية من كتاب الدهامابادا أبلغ تعبير:

" يستطيع الحكيم أن يصنع جزيرة لا يستطيع المد إغراقها، وذلك باستعانته بالطاقة، واليقظة، والسيطرة على الذات، والتحكم فيها " .

" من يستطيع أن يبقى بمفرده دون أن يضايقه هذا، ولا يضايقه أبدًا ضخامة العمل المنوط به يستطيع أن يحيا فى بهجة تتجاوز الرغبات ـ وذلك إذا سيطر على نفسه " .

التنور

أحيانًا ما تبدو فكرة الانسحاب من العالم والدخول فى سلك الزهاد فكرة جذابة جدًّا، ومع ذلك فإن كتاب الدهامابادا يقول إن اللجوء للعزلة الفردية دليل على التمركز حول الذات أو الخوف، وأنه من الأفضل لنا أن نتعامل برفق مع التحديات التى تواجهنا فى العمل وفى حياتنا الأسرية، فمن خلال مواجهة هذه التحديات نستطيع الوصول لحالة التنور. يقول "كليرى" إن أساس تعاليم كتاب الدهامابادا هو: "تواجد فى العالم دون أن يغرقك العالم".

العقاب وتجنبه

ربما كانت الجملتان التاليتان أكثر جمل كتاب الدهامابادا عمقًا لتضمنهما كل جوانب الحياة والعلاقات الإنسانية:

"لأن الكره لا يهزم الكره، بل الحب هو ما يهزم الكره.. إن هذا قانون ثابت أزلى" .

" تغلب على الغضب بالحلم، وتغلب على الشر بالخير، وتغلب على البؤس بالعطاء، وتغلب على الكذب بالحقيقة" .

لاحظ أن هاتين الجملتين لا تتضمنان ما يوحى بعدم فعل شيء، بل تتضمنان ببساطة أن كل ما يفعله الإنسان لابد أن يقرر فعله بوعى، وليس "كرد فعل انفعالى".

اقبل الانتقاد على أنه جزء من الحياة

" إنهم ينتقدون من يظل صامتًا، وينتقدون كثير الكلام، بل وينتقدون من يتكلم بدرجة معقولة. ليس فى هذا العالم من لا يتعرض للانتقاد" .

إنك لن ترضى الجميع أبدًا. المهم - إذن - هو أن تركز على عملك، وعلى نزاهتك أيًّا كانت آراء الناس.

الطريق

تقول الأسطورة إن بوذا كان متشائمًا. وهو ما يستنتجه الناس من مقولته الخامسة فى الفصل العشرين من كتاب الدهاماباد ا، تحت عنوان "الطريق". والترجمة المعتادة لهذه المقولة هى: "كل شىء فانٍ، وكل شىء حزن. وعندما يعرف المرء هذا يتجاوز الإحساس بالبؤس، وهذا هو الطريق الواضح". ولقد فسرت الثقافة الغربية المعانى الضمنية لهذه الكلمات على أن الحياة معاناة.

ولكن "كليرى" يؤكد فى ترجمته للكتاب على أن الفلسفات الشرقية متفائلة بطبيعتها، لاعتقادها أن الإنسان الفرد، والإنسانية بوجه عام تستطيع السمو على حماقاتها، وخوفها، وعدوانها. ويترجم "كليرى" هذه المقولة كالتالى:

" عندما يرى المرء بعين البصيرة أن كل الحالات البشرية بائسة، فإنه يتحرر من البؤس – وهذا هو الطريق للنقاء" .

إذا استقللنا عن عقولنا، وتحررنا من أن نكون انعكاسات آلية للبيئة التى نعيش فيها؛ فلن تظل الحياة تمثل لنا معاناة. وليست النيرفانا محوًا لعالم الحواس، بل هى تحل بالقدرة على المعيشة فى ظل هذا العالم مع الاستقلال الكامل عنه. وتعنى كلمة النيرفانا فى لغة بالى "الاندثار".. لكل بلايا الطمع، والكره، والخداع، والوهم، والشك، والرأى المتعسف.

و"الجمل الأربع" الشهيرة والتى تعتبر أساس الفلسفات الشرقية؛ لأنها تقدم وصفة لإنهاء المعاناة هى:

- البؤس والحزن حالتان مشروطتان.
- البؤس والحزن لهما سبب.
- البؤس والحزن لهما نهاية.
- أسلوب التحرر من البؤس والحزن هو اتباع الطريق ثُمانى المراحل للنيرفانا.

ويتضمن الطريق ثُمانى المراحل:

١ الإدراك الدقيق.
٢ التفكير الصحيح.
٣ الحديث الصائب.
٤ السلوك القويم.
٥ الاكتساب الحلال للقوت (الحياة الشريفة).
٦ الجهد المناسب.

٧ الفطنة.
٨ التأمل.

تعليقات ختامية

إنه من المذهل أن يقرأ الإنسان كتابًا عمره ألفان وخمسمائة عام، فيشعر فورًا بالإلهام مما يقرؤه فيه. والحق أن تعاليم بوذا ليست محافظة على فائدتها فحسب، بل ومعاصرة أيضًا - أضف إلى ذلك خلو الكتاب من التعقيدات اللاهوتية والفلسفية. ومن مزايا الكتاب أيضًا خلوه من التعصب ضد الأديان.

إننا نتوقع من الحقائق الروحية أن تكون معقدة، وألا يستطيع فهمها إلا رجال الدين. أما المقولات في كتاب الدهامابادا فهي تخلو من هذا التعقيد، وما يبدو لنا منها على أنها أفكار بديهية مفهومة هي في حقيقتها تعاليم دقيقة للوصول لأفضل حياة ممكنة.

السحر الحقيقي: إيجاد المعجزات في الحياة اليومية

١٩٩٢

" عندما أعاود النظر إلى حياتي، أرى من خلال خبراتي الحالية أن كل ما حدث فيها كان ضروريًا وكاملًا، حيث أدت كل خطوة من خطواتها في النهاية إلى وصولي لمكان أرقى رغم أنني كثيرًا ما كنت أشعر بهذه الخطوات كما لو كانت عقبات أو خبرات مؤلمة" .

" اعلم أن قدرة أي إنسان على التعافي بعد مرض، والرشاقة بعد البدانة، وحرية الاختيار بعد الاعتمادية، والثراء بعد الفقر، والنشاط بعد الكسل، والسعادة بعد البؤس، والرضا بعد السخط.. هذه القدرة جزء من حالتنا الإنسانية. وقدرة أحد البشر على إدراك تصور معين في ذهنه حتى وإن لم يكن تصورًا مسبوقًا - مثل علاج شلل الأطفال قبل عام ١٩٥٤، وركوب الطائرات قبل عام ١٧٤٥ - كانت هي كل ما يحتاج إليه البشر حتى ينفتحوا على إمكانية وقدرة جديدة" .

الخلاصة

عندما يتوافق الإنسان مع ذاته العليا وهدف حياته، تبدأ المعجزات في الحدوث.

المثيل:

ابهاجافاد جيتا صـ ٣٢

"ديباك تشوبرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح صـ ٨٨

" لويز هاي": بمقدورك أن تعالج حياتك صـ ١٦٨

"بيير تيلهار دي. شاردين": الإنسان كظاهرة صـ ٢٧٨

الفصل ٢١

"واين داير"

"واين داير" مؤلف محبوب، وتحقق كتبه أعلى المبيعات، ومحاضر شهير أسهم هو وصديقه "ديباك شوبرا"، وأمثالهما مثل "أنتونى روبينز"، و "جون جراى"، و"جيمس ريدفيلد" (مؤلف كتاب *The Celestine Prophecy*) فى تحويل فكرة تغيير الحياة للأفضل إلى ظاهرة.

وقد أدى نجاح كتابه *Your Erroneous Zones (1976)* إلى أن ترك عمله الأكاديمى وانتقل إلى عالم إلقاء المحاضرات، وتقديم البرامج التليفزيونية، والتأليف. وإذا كان كتابه الأول هذا هو الأكثر تسلية فى قراءته، فإن أكثر كتبه اكتمالاً وأرقاها فى نظر الكثيرين هو كتابه الذى نناقشه هنا: السحر الحقيقى، فهو ملىء بالأفكار الرائعة، وبمثابة دليل واقعى لتحقيق الذات لا يتحرج فيه من الاستعانة بأفكار أفضل مفكرى الغرب والشرق.

ما هو السحر الحقيقى؟

استعار "داير" كلمتى (السحر الحقيقى) من "هارى هودينى" - الرسام الشهير، حيث اعترف "هودينى" فى أواخر حياته بأن معظم أعماله كان ما يحركه أثناء رسمها هو الوهم، وأن أعمالاً أخرى له لا يستطيع هو نفسه فهمها - وهو ما أطلق عليه "السحر الحقيقى". ويرى "داير" أن السحر الحقيقى هو الحقيقة المتناقضة القائلة إن كل إنسان بمقدوره أن يصبح ساحرًا، أو صانع معجزات فى حياته اليومية. وقد يبدو هذا أمرًا بعيد المنال، ولكن "داير" يقول إن كل ما يتطلبه تحقيق هذا هو تغيير المرء لأسلوبه فى تعريف وجوده. ويستعير "داير" من "تيلهار دي. شاردين" قوله: "لسنا بشرًا نتعرض لخبرات روحية، بل نحن كائنات روحية نتعرض لخبرات بشرية".

والكتاب يدرج "المستحيلات" فى حياتنا، ولا يكتفى بالتأكيد على وضع الأهداف وقوة المعتقدات فحسب، بل ويوضح للقارئ كيف ينمى "معارف" قوية عن ذاته الحقيقية وعما يستطيع فعله. وفى هذه الحالة من الوعى الأعلى يصبح هدف المرء فى حياته واضحًا جدًا، وتزداد العلاقات روحانية، وتبدأ نتائج العمل "تتدفق"، ويسهل اتخاذ القرارات.

ويرى "داير" أنه لا وجود للمصادفات فى الحياة، وأن كل خبرة نمر بها تؤدى بنا فى النهاية إلى شىء أرقى، سواء كانت هذه الخبرة مؤلمة أم لا، وأننا إذا عاودنا النظر إلى مجريات حياتنا فسنجد أن لكل شىء فيها معنى، وأنه جزء من خطة أكبر.

التنور من خلال الهدف فى الحياة

الخيط الذى يربط بين فصول كتاب السحر الحقيقى هو ضرورة وعينا بهدفنا فى الحياة، والذى لا يشبه أهداف غيرنا، بل يخصنا نحن فقط. ويرى "داير" أن الناس "تتنور" فى معرفتهم بحياتهم وبأنفسهم من خلال ثلاث طرق رئيسية هى:

- ❖ *التنور من خلال المعاناة*. وهذا يمكن أن نطلق عليه أيضًا طريق "ولماذا أنا؟". تقع الأحداث، وتصيبنا المعاناة، ونتعلم من هذا شيئًا. ومع ذلك، فإذا كانت المعاناة هى معلمنا الوحيد، فإن كل إمكانات المعجزات توصد أمامنا.
- ❖ *التنور من خلال النتيجة*. وفى هذا الطريق نضع أهدافًا وطموحات قد تجعل لحياتنا معنى. ورغم أن هذا النوع من التنور أرقى من التنور من خلال المعاناة، إلا أننا نظل هنا أيضًا نصدر ردود أفعال، ونتصارع، ونخسر الوعى الأعلى الذى يحقق السحر الحقيقى.
- ❖ *التنور من خلال الهدف*. لكل شىء فى الكون هدف، ومعيشة المرء لحياة تتوافق مع هدفه تجعله يسير متوافقًا مع حياته، مما يؤدى إلى إيجاده ما يريده بصورة شبه سحرية بدلًا من التصارع مع الحياة.

ومن الأمثلة التى توضح أن المرء "ذو هدف" أننا قد لا نشعر بمرور الوقت أثناء أدائنا لمهمة ما، وأن هذا يمنحنا إحساسًا بالمتعة الهائلة لدرجة تجعلنا نرغب فى فعله حتى لو ضحينا بمكسب كبير نتيجة فعله. ويذكر "داير" جملة "مونتان" التى قال فيها: "أعظم إبداعات الإنسان وأكثرها مجدًا هى أن يعيش حياته وفقًا لهدف". هل تعيش فحسب، أم تحقق إبداعًا رائعًا مجيدًا؟

التحلى بعقلية المعجزات

وبالإضافة لوجود الهدف، فإننا نستطيع التمتع بعقلية المعجزات من خلال:

- ❖ تعليق إصدار الأحكام ("لا يحدد ما تصدره من أحكام طبيعة الناس، بل طبيعتك أنت").
- ❖ تنمية الحدس.
- ❖ معرفة أن النوايا تحقق الواقع.
- ❖ التسليم للكون ليحقق لنا احتياجاتنا.

ومن المهم للغاية أيضًا ضرورة أن ننفصل بين ما نفعله والعوائد من ورائه، وهذا أمر صعب إذا كنا نعيش فى ثقافة تسيطر عليها الرغبة، ومع ذلك فإن "داير" يلاحظ القاعدة الغريبة، لكنها حقيقية، القائلة إن الطموح يُضعف النجاح. إننا لا نستطيع تحقيق المعجزات بالإدارة، بل لابد أن نسمح لها بالتدفق من خلالنا؛ وذلك بتركيزنا الكامل على ما نفعله، وليس على العائد من ورائه.

وفى كل الحالات اهتم بالمستقبل اهتمامًا هادئًا، ومع ذلك لا تدعه يعيق المهمة التى تقوم بها الآن.

الهدف فى الحياة و العلاقات

ويمتد الهدف ليشمل حياتنا العاطفية أيضًا. يقول "داير" إن كل علاقاتنا جزء من ترتيب إلهى، وأنها مقصودة، وبالتالى علينا أن نوظفها أفضل توظيف. إن الأزواج المتنورين روحيًّا يتجاوزون الأمور السطحية المشتركة بينهم فى علاقتهم الزوجية ليروا أن علاقتهم ترتبط بتطور أرواحهم. وبهذه الفكرة الملهمة، فإننا نعامل الناس على أنهم نعمة، وليسوا ملكية ونتيح لهم من الحرية ما يحتاجون إليه - وهذا هو ما يحدد علاقتنا بهم.

وفى النهاية، فإننا نتحرر من الرغبة فى فهم الناس، وذلك لمعرفتنا بأن كل إنسان رائع. إننا "نحتفى بما لا يمكننا فهمه"!

الهدف و الذات الثرية

يولى "داير" الثراء والرفاهية اهتمامًا كبيرًا. جميعنا تقريبًا نقلق بشأن قدر ما لدينا من مال، أما هذا المبدأ فيقول إننا لا ينبغى أن نحاول "أن نحصل" على أى شىء: "ليس هناك طريق للثراء والرفاهية، فالثراء هو نفسه الطريق". إن الثراء حالة عقلية أساسًا، ومثله فى ذلك الفقر والحاجة. ليست المسألة مسألة امتلاك، بل مسألة وجود. والوعى الثرى هو معرفتنا لمدى ما لدينا من وفرة أو كما تقول الحكمة القديمة "بقدر ما لديك سيكون لك".

وفى مقابل ذلك، فإن الوعى القائم على الفقر يرتكز على الإحساس بالحاجة، وهو ما يتجلى فى ظروفك الخارجية. ويتشابه "داير" مع "جيمس ألن" فى قوله إن الظروف الخارجية لا تشكل الإنسان، بل تعلن عن طبيعته الحقيقية. ومن الواضح أن هذه مسألة حساسة؛ لأنها قد تعنى ضمنًا أن الفقراء يستحقون ما هم فيه من فقر. ومع ذلك، فإن "داير" يقيم تفرقة حاسمة، فيقول: "فى حين أن معظمنا قد مرت به خبرات الاحتياج، فإن "الفقر" مجموعة من الأفكار تتقوى كل مرة نلوم فيها "الظروف الخارجية" على ما يصيبنا من بلايا". ومعيشتنا حياة تعبر عن هدفنا طريقة مؤكدة لدخول مملكة الرفاهية؛ لأنها تتضمن حالة من العطاء الدائم. ومن الطرق الأخرى لدخول هذه المملكة أن نواصل إعطاء نسبة عشرة بالمائة مما نكسبه حتى وإن لم يكن ما نكسبه كثيرًا.

ماذا يفترض بى أن أكون؟

ويوضح كتاب *السحر الحقيقى* الهوية الشخصية أيضًا؛ فموضوعه الأساسى هو أننا إلى أن نرى أن شخصياتنا ليست قوالب ثابتة جامدة، فإننا نستطيع إعادة اكتشاف أنفسنا، ولن نحيا حياة يملؤها السحر ما لم نعد اكتشاف أنفسنا ونجددها. إن الحدس الضعيف أو الصوت الخافت بداخلنا يعرف أكثر مما لدينا الاستعداد للاعتراف به، فقدِّر هذا الحدس، ودعه ينمُ ويكبر.

وبدلًا من التركيز على ما تفتقر إليه. فينبغى أن ينتج هذا النوع من النمو عن معرفتنا بأن "لدينا كل شيء بالفعل". إن المعنى البسيط لإعادة إكتشاف شخصياتنا هو التعبير عن المزيد عن ذواتنا الحقيقية العظيمة.

تعليقات ختامية

يتضمن كتاب السحر الحقيقى أيضًا فصولًا رائعة عن الصحة البدنية، وفصلًا بعنوان "كيف نصبح كائنات روحانية"، والمساعدة على تحديد "الثورة الروحية". ويتمتع "داير" بموهبة القدرة على الحديث عن الأمور غير المادية دون أن يغلب على حديثه الإغراق فى الجدية، أو التصوف. وهو يعتمد على خبراته فى مجال العلاج النفسى، والشخصيات العظيمة فى الفلسفات الشرقية، وفلسفة وفيزياء الكوانتوم ليبرهن على القضايا التى يثيرها مع تجنب الكتابة بلغة معقدة.

ولقد جعلت "طريقة "داير" الخاصة فى الحديث مع قرائه منه مؤلفًا يحبه ملايين القراء، حيث يعتبره الناس شخصًا نجح فى مزج الطريق الروحى بالمتطلبات الملحة للحياة الأسرية. والحق أنه يُمتع الجمهور أثناء إلقائه المحاضرات فى هذا الموضوع. حيث يقول إن إحدى بناته المراهقات اتكأت ذات مرة على الباب وقالت: "قالت لى زميلة فى المدرسة إنك تؤلف كتابًا عن تربية الأبناء، وأنا لا أظن أن هذا حقيقى أو مناسب".

وسر نجاح "داير" هو التأمل وهو مغرم بمقولة "باسكال": "كل ما يعانى منه الإنسان من بؤس ناتج عن عدم قدرته على الجلوس فى حجرة بمفرده". إذا كانت مهمة مثل جلوسك هادئًا بمفردك فى غرفة مهمة مستحيلة، فإن أفضل نصيحة لك هى أن تقرأ هذا الكتاب.

"واين داير"

ولد "واين داير" بمدينة دترويت بولاية ميتشيجن عام ١٩٤٠ ، وكان أصغر ثلاثة أبناء ذكور، وقضى معظم سنوات طفولته فى منازل رعاية. وبعد أن أنهى دراسته الثانوية انضم للخدمة بالقوات البحرية الأمريكية لمدة أربع سنوات عمل خلالها فى جزيرة جوام فى الكتابة بالحبر السرى. وبعد أن تخرج فى الجامعة بمدينة دترويت عملًا مدرسًا ، وحصل على درجة الماجستير فى الاستشارات المدرسية ، ثم سجل لدرجة الدكتوراه فى العلاج النفسى.

قضى ست سنوات يدرِّس فى الجامعة حصل خلالها على درجة أستاذ مساعد فى جامعة سانت جون فى نيويورك. وفى ذلك الوقت ألف ثلاثة كتب. حيث ألف كتابه Your Erroneous Zones *بعد أن اكتشف مقبرة والده التى لم يكن يعرف مكانها (وهو ما حكاه فى كتابه ستراها عندما تؤمن بها) بمدينة بيلوكس بولاية ميسيسيبى. وقضى "داير" عامًا كاملًا فى الترويج لكتابه هذا قبل أن يحقق أعلى المبيعات.*

وتعود شهرة "داير" إلى أن الكتب من تأليفه باعت أكثر من خمسين مليون نسخة، وهى الكتب التى تتضمن Pulling Your Own Strings*، و* What Do You Really Want for Your Children*، وستراها عندما تؤمن بها ، و* Your Sacred Self *، و* Your Destiny, Wisdom of the Ages *(وهو عبارة عن ستين مقالًا عن أعظم الشخصيات الروحية على مدار الألفين وخمسمائة عام الماضية) ، وآخر كتبه هو* There Is a Spiritual Solution for Every Problem.

و"داير" مشغول فى محاضراته العامة، ويعشق الجرى. وهو متزوج ولديه ثمانية أبناء ويعيش فى فلوريدا.

الاعتماد على الذات

١٨٤١

" ركز على نفسك، ولا تقلد غيرك، فلديك من المواهب والقدرات ما يمنح كل لحظة من لحظات حياتك الأثر التراكمي لحياة كاملة، أما إن استعرت مواهب غيرك، فإنك لن تتحلى إلا بنصف موهبة ارتجالية. إن ما يستطيع كل فرد أداءه أفضل أداء لا يستطيع أن يعلمه إياه إلا صانعه.. أين ذلك الأستاذ الذى علم فرانكلين، أو واشنطن، أو بيكون، أو نيوتن؟ افعل ما هو موكول إليك، ولن تكون لأحلامك أو جرأتك حدود" .

" إننا نحيا فى ظل ذكاء هائل يجعلنا متلقين لحقيقة نشاطه. ونحن عندما نميز العدل والحقيقة، فإننا لا نفعل شيئًا لأنفسنا، بل نفسح مجالًا لضياء هذا الذكاء ليتألق" .

" المجتمع شركة مساهمة يتفق فيها كل الأفراد - لضمان أفضل العوائد لكل فرد من حملة الأسهم فيها - على أن يستسلموا للحرية والثقافة الاستهلاكية. والتوافق هو أفضل ما يسعى إليه الأفراد فى هذه الثقافة، أما الاعتماد على الذات فهو عكس ذلك. إنها ثقافة لا تحب الحقائق ولا المبدعين، بل الأسماء والعادات. إن من يريد أن يكون ذا قيمة لابد أن يتحرر من التوافق مع المجتمع" .

الخلاصة

أيًا كان ما تتعرض له من ضغوط، فظل على طبيعتك الحقيقية.

المثيل:

بهاجافاد جيتا صـ ٣٢

"صاموئيل سمايلز": مساعدة الذات صـ ٢٧٢

"هنرى ديفيد ثورو": والدن صـ ٢٨٤

الفصل ٢٢

"رالف والدو إمرسون"

كتاب الاعتماد على الذات بصفحاته الثلاثين أقصر كتاب تم تأليفه في هذا الموضوع. ويتميز بأنه كتاب مُركز، وربما يحتوى على خلاصة التطور الشخصي، وفكرته ذات قيمة هائلة. وكان كتاب الاعتماد على الذات من الكتابات الأساسية التى ساعدت على تشكيل فكرة الفردية في الولايات المتحدة، وهو يكوّن جزءًا من الأساس الثقافي لمؤلفي مساعدة الذات في عصرنا الحالي.

ولما كان "إمرسون" واحدًا من أعظم الفلاسفة الحكماء في الثقافة الغربية؛ فإن كتاباته وثيقة الصلة بموضوع الكتاب الذى بين يديك. طالما كانت الرغبة القوية للاستفادة من كل القدرات الداخلية لدينا طبيعة بشرية، ومع ذلك فقد أصبحنا الآن ننظر إلى هذه الرغبة على أنها حق من حقوقنا وليست أملًا بعيد المنال. وقد أطلق "إمرسون" على فلسفته اسم المثالية، ومع ذلك فإنها لم تكن فلسفة خيالية، أو وهمية، أو حالمة، بل كانت "تتضمن مسحة من صلابة الجرانيت" - كما وصفها "جيرالد" في كتابه *The Vision of Emerson*.

وكان "إمرسون" يرى أن الاعتماد على الذات أكبر من مجرد الرغبة في العيش في مستوى أقل من مستوى الآخرين. ورغم أنه كان معجبًا بمبدأ "اعتمد على نفسك"، ويحتفى بالطبيعة، فقد كان يرى أن الاعتماد على الذات هو الحرية الحقيقية والفرصة، وهو ما كان يراه أشبه بولحة ذهنية خالية من الأمور التافهة والتوافق مع المجتمع.

التفرد والحرية

كان "إمرسون" - مثل صديقه وأستاذه "هنرى ديفيد ثورو" (راجع: والدن) - يعتقد أنه من السخف الانشغال بمحاولة إعادة تشكيل العالم وتحسينه، بل وحتى مناصرة "القضايا الجيدة" في العالم قبل أن نستطيع تحديد موضعنا فيه. ومن أقواله المأثورة:

> *"كل الناس يفتخرون بتحسينهم للبيئة التى يعيشون فيها ولا يفتخر أحدهم بتحسين نفسه".*

إننا إذا لم نستطع فحص أنفسنا، وتحديد هدفنا في الحياة، فلن تكون لنا فائدة كبيرة. وقصور الوعى سرعان ما يصبنا في قالب يشكله مجتمع لا يحرص كثيرًا على الجمال وحرية الإنسان الفرد.

وهذا هو الطريق الذى يسير فيه معظمنا. حيث يسعدنا أن نسير على البرنامج الذى يضعه المجتمع فى مقابل حصولنا على مستوى معين من الوضع الاجتماعى، والظروف المادية الجيدة. ورغم أننا نعلن عن رغبتنا فى التحرر من القيود. فالواقع أننا نشعر بالراحة فى التوافق مع المجتمع.

ولكن لماذا نحاول التحرر؟ لماذا نخاطر بما نشعر به من أمان؟ كما أن النملة لا تعرف مستوى الحياة الذى يتمتع به الإنسان، فإن معظمنا لن يعرف ما يفقده إذا لم نتجاوز بنظرنا العالم المحدود الذى وضعناه لأنفسنا لنعيش فيه. إننا غالبًا ما نعتمد على أشياء مثل ممارسة العلاقات الحميمة، والنجاح فى العمل، وكثرة الطعام والتسوق حتى نشعر بحياتنا. أما "إمرسون"، فإنه يتجاوز بنظره القناع الخارجى، ويعرف أن ما بداخلنا فقط هو ما يُظهر لنا الثراء، والسلام، والقوة الحقيقية. والأسلوب الوحيد للتحرر من التوافق المخدر للذهن مع المجتمع هو أن نجد طريق التفرد. ويتضمن كتاب الاعتماد على الذات العديد من النداءات لتحقيق هذا:

" إننا لا نعبر إلا عن نصف ذواتنا الحقيقية، ويخجلنا التعبير عن الطبيعة الروحية التى يتمتع بها كل منا " .

إننا إذا عبرنا عن هذه الطبيعة الروحية، فسوف تنهار تلك القيود غير الضرورية، والتى تبدو لنا قوية، وسنتحرر من الرغبة فى الحصول على استحسان المجتمع حتى نتحرك. إننا سنقف مثل موقف "مارتن لوثر كينج" الذى قال: "أنا أقف هنا الآن، إننى لا أستطيع فعل شىء آخر".. هذا هو أنا، وهذه هى رسالة حياتى.

ليس واجبنا الأساسى فى نهاية الأمر تجاه أسرتنا، أو عملنا، أو وطننا، بل تجاه النداء الداخلى لدينا بأن نفعل شيئًا معينًا أو نصبح شيئًا معينًا. كثيرًا جدًا ما يُخفى "الواجب" وراءه قصورًا فى مسئوليتنا بالسير فى طريق متفرد. إننا نستطيع أن نتجاهل نداءنا الداخلى لعدة سنوات، ونختار المصادر الواضحة للمال، والرضا، أو المواقف المريحة أكثر من غيرها، ولكن هذا النداء الداخلى سيعلن فى النهاية عن متطلباته.

وكان "إمرسون" يرى أن العبقرية ليست حكرًا على الفنانين أو العلماء العظام، فما نفعله من أشياء صادقة... أشياء لا تتضمن ما يُحتمل أن يفكر فيه الآخرون هى أجزاء من العبقرية ينبغى أن يزداد مجالها لتشكل كل أيام حياتنا. إننا إذا وجدنا هذا الجوهر، أو عبرنا عنه، فستظهر طبيعتنا الحقيقية فى حين أن التوافق مع المجتمع "لا يعبر عن شىء".

الوضوح و المعرفة

كان "إمرسون" متأثرًا بكتب الفلسفة الشرقية القديمة (مثل كتاب الأبانيشاد، والفيدا، والبهاجافاد جيتا)، وكانت هذه الفلسفات تؤكد على وحدة كل الأشياء، وعلى أن الحياة مليئة بالأوهام والروابط الكاذبة التى تعيقنا عن إعادة التوحد مع ما هو أبدى وغير متغير. ولنا أن نأمل

من خلال وعينا بعملية التفكير لدينا فى التحرر من ضباب خداع الذات والوهم - وهو ما نسميه اليوم "المخطوطات" التى يسطرها المجتمع للكيفية التى ينبغى أن تسير عليها حياتنا. إن الاعتماد على الذات لا يعنى القبول غير المشروط لما يقوله أحدهم. لم يختلف "إمرسون" مع مقالة "ثورو" من أن جامعة هارفارد - التى تخرج كلاهما فيها - تدرس الكثير من العلوم، لكنها لا تدرس أصل أى من تلك العلوم.

وكان "إمرسون" يعرف أن التعليم بشكله المعروف لا يستطيع كشف الحجاب؛ لأنه يتعامل أساسًا مع التصنيفات العقلية. إننا نحقق الوعى الحقيقى بالتفكير التأملى الذى يتضمن انفتاح العقل لقبول الحكمة الكلية غير المتغيرة، وعدم قصر المعرفة على حجرات الدراسة. وكان "إمرسون" يطلق على هذه المعرفة الأساسية اسم الحدس الداخلى فى حين أن كل صور التعليم هى مجرد تلقين. ولقد حاول "إمرسون" أن يجعلنا نفكر جيدًا فى مسألة الاعتماد على قوة إرادتنا وحدها. إن التفكير التأملى يؤدى بنا إلى اتباع طرق فى الفعل والوجود صحيحة فى حد ذاتها، و"ناجحة"؛ لأن هذا التفكير يضعنا فى حالة من التوافق مع القوانين الكونية.

الكنز الداخلى

كان المعاصرون لـ "إمرسون" يعتبرونه حكيمًا خاليًا من معظم الأخطاء لدى البشر، ومع ذلك فقد مر "إمرسون" - مثل كل البشر - بخبرات الآمال، والإيجابيات، والانتكاسات، وهى الأمور التى تبدو من ثوابت الحياة. أما ما جعله يبرز على غيره، فهو اعتقاده بأنه ليس قدرًا علينا أن نشاهد حياتنا الانفعالية وهى فى حالة ردود الأفعال تجاه الأحداث الإيجابية أو السلبية. تقول الجمل الأخيرة فى كتاب الاعتماد على الذات:

" إن النصر السياسى، وزيادة الإنجازات، والتعافى من مرض، وعودة صديق حميم، وغير ذلك من الأمور التى نفضلها يرفع معنوياتنا، ونظن أن الأيام الجيدة قد انفتحت أبوابها أمامنا. لا تصدق هذا، فأنت نفسك من تجلب لنفسك السلام، وليس بمقدور أى شىء إلا انتصار للمبادئ أن يجلب لك السلام" .

وهذه الكلمات تعبر عن خلاصة الحياة الإنسانية، والأفكار التى نعيش عليها والتى تتضمن رؤيتنا للثروة. ومع ذلك فقد كان "إمرسون" يعتقد أن السعادة تنبع فى نهاية المطاف من داخل المرء، وأنها ليس طبيعة إنسانية أن نظل أسرى للأحداث دائمًا، حيث إننا قادرون على الانفصال عنها أو التسامى عليها.

تعليقات ختامية

قد لا يجد القارئ كاتبًا أفضل من "إمرسون" لمساعدته على القيام بقفزة فى عالم الحرية التى يبعثها الاعتماد على الذات. وإنه من الصعب أن نقرأ كتاب الاعتماد على الذات على أنه عمل تاريخه قديم فحسب؛ وذلك لأن الكتاب سيجذب القارئ إلى فلك "إمرسون" المتمثل فى المسئولية الكاملة، والوعى بالذات - وهو عالم لا توجد به أعذار، بل فرص فقط.

ورسالة الكتاب هى أن تحقيق النجاح ليس مسألة إرادة فولاذية نواجه بها الكون، بل هى زيادة الوعى بأنماط وتدفق الطبيعة، والزمان، والمكان، وأنه من خلال العمل المتناغم مع الكون نصبح جزءًا من قوة لا محدودة أكبر. وليست المبادئ التى تحدث عنها فى الجملة السابقة التى اقتبسناها عنه مقيدة لنا، بل ينبغى أن تعكس استجاباتنا الإبداعية الواعية للعالم، وحياتنا ينبغى أن تكون انعكاسًا لذلك الكون المثالى، وألا تتشكل من خلال ما تفرضه علينا الثقافة. ينبغى للشخص المعتمد على ذاته أن يستطيع أن يحيًا فى العالم ويحسّنه - لا أن يكون أحد منتجات هذا العالم فحسب.

" رالف والدو إمرسون"

ولد " إمرسون" بمدينة بوسطن عام ١٨٠٣ ، وكان ترتيبه الثانى بين ثمانية أشقاء، والتحق بجامعة هارفارد فى الرابعة عشرة من عمره، وتخرج فيها بعد أربعة أعوام.

قضى بعض الوقت يعمل مدرسًا ثم التحق بكلية دينية بجامعة هارفارد، وتخرج فيها فعمل رجل دين وتزوج، وبعد زواجه بقليل توفيت زوجته " إلين" بالسل. استقال من عمله نتيجة لاختلافات مذهبية، ثم سافر إلى أوربا، حيث قابل "كارليل" ، و" كوليردج" ، و" وردزورث" .

عاد " إمرسون" إلى الولايات المتحدة عام ١٨٣٥ ،واستقر فى مدينة كونكورد، وتزوج مرة ثانية. وأنجب من زوجته الثانية "ليديا جاكسون" خمسة أبناء. وفى عام ١٨٣٦ صدر له كتاب Nature الذى أسس من خلاله لحركة التأمل الباطنى، والتى كان من أعضائها " هنرى ديفيد ثورو" ، و" مارجريت فولر" ، و" أموس برونسون ألكوت" ، و" إليزابيث بيبودى" ، و" جونز فيرى" . وفى العامين التاليين ألقى " إمرسون" خطبًا فى جامعة هارفارد أثار بسببها جدلًا أكد فى الخطاب الأول منها على الاستقلال الفكرى الأمريكى عن أوربا ، وفى الخطاب الثانى صب جام غضبه على المؤسسة الدينية فى دفاعها عن استقلال المعتقد عن كل الأديان والطوائف.

وصدر له فى عامى ١٨٤١ ، ١٨٤٢ سلسلة من المقالات من بينها كتابنا "الاعتماد على الذات" ، و" القوانين الروحية" ، و" التعويض والخبرة" . وصدر له بين عامى ١٨٥٠ - ١٨٦٠ كتب Representative Men، و English Traits، و The Conduct of Life. وقد كف " إمرسون عن التأليف والقاء المحاضرات قبل وفاته عام ١٨٨٢ بعشر سنوات.

النساء اللاتى هربن مع الذئاب

١٩٩٢

" الحياة البرية، والمرأة غير المستأنسة كلاهما نوع مهدد بالانقراض. لقد لاحظنا مع الوقت دمار الطبيعة المميزة للنساء، وانسحابها، والبناء عليها. لقد ظلت هذه الطبيعة تلقى سوء الإدارة لفترة طويلة مثلها مثل الحياة البرية، والأرض غير المستصلحة " .

" المرأة التى تتمتع بصحة جيدة أشبه بذئب: قوية البنية، وممتلئة الجسم، وقوة حياة هائلة، ومانحة للحياة، وواعية بالمكان، ومبتكرة، ووفية، ومتجولة. ومع ذلك، فإن الانفصال عن الطبيعة البرية يجعل شخصية المرأة ضعيفة فاترة أشبه بشبح. عندما تصبح حياة المرأة راكدة، أو مليئة بالملل، فإن هذا هو الوقت المناسب لظهور المرأة البرية، ووقت توظيف الروح النسوية لتغمر دلتاها بالفيضان" .

" المرأة المعاصرة مليئة بالنشاط. إنها مضغوطة لتمثل كل شيء لكل شخص، أما المرأة القديمة فقد ولى زمانها" .

الخلاصة

إعادة الارتباط بالطبيعة الحقيقية ليست مهمة جنونية، بل هى أمر حيوى للصحة البدنية والعقلية.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٢٨

"روبرت بلاى": "جون الحديدى" صـ ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

"جيمس هيلمان": شفرة الروح صـ ١٧٣

"كارول إس. بيرسون": البطل بداخلك صـ ٢٣٦

• الفصل ٢٣

"كلاريسا بينكولا إستيز"

لا يهتم علم النفس الحديث اهتمامًا حقيقيًا بالجانب الأعمق للنساء، ولا يقدم تفسيرًا حقيقيًا لرغباتهن، ولا يلقى الضوء على أسرارهن، ولا يسمح لذلك بوقت. قضت " إستيز" حياتها وهى تعتقد أن القصص القديمة فى العديد من الثقافات من الممكن أن تعيد ربط النساء بأرواحهن وطبيعتهن القوية، وهذا هو ما يعرف باسم كانتادورا، وهى حامية القصص.

وعنوان هذا الكتاب ينبع من دراسة المؤلفة للذئاب، وهى الحيوانات التى وجدت شبهًا بينها وبين النساء من حيث أرواحهن، وحدسهن، وطبيعتهن الغريزية، وعملهن الشاق. والنساء - مثل الذئاب - تم تجريدهن من أية علامة على الحياة البرية، والأرض التى يتركزن عليها، ولكنهن - ومثلما أعاد الكثير من الذئاب التشكيل - فقد حان وقت استعادتهن لطبيعتهن الفطرية.

وكتاب النساء اللاتى هربن مع الذئب بوجه عام كتاب متميز ترك أثرًا كبيرًا: فقد حرر الكثير من النساء بمثل الطريقة التى حرر كتاب جون الحديدى الرجال بها. وإذا قلنا إن الكتاب بكل ما يحويه من أساطير وحواديت فى كل جانب ممكن من جوانب الحياة كتاب ثرى: فإننا بذلك نقلل من قيمته. والحق أنك تستطيع أن تطالع محتويات الكتاب مطالعة سريعة، ولكن القصتين التاليين اللتين اقتبسناهما من الكتاب ستمنحانك فكرة عن موضوعه.

السيدة الفقمة

ذات مرة خرج صياد فى مركبه، وكان الجو فظيعًا، وبعد حلول الظلام، فلم يجد الصياد شيئًا يصطاده، ثم قابلته صخرة هائلة فى البحر. وفى البحر، وفى الجو نصف المنير بدت الصخرة كما لو كانت تعج بحركة رشيقة. وعندما اقترب الصياد من الصخرة رأى جماعة من النساء رائعات الجمال، فشعر بحرارة الحب والاشتياق؛ لأنه كان يعيش حياة وحيدة منعزلة. رأى الصياد فرو فقمة على حافة الصخرة فسرقها، وعندما لبست النساء الفقمات جلودهن ليعدن إلى بيوتهن فى الماء، اكتشفت إحداهن أنها بدون جلد.

نادى عليها الصياد قائلاً: " تزوجينى، فأنا وحيد"، لكنها ترد عليه بقولها: "لا أستطيع، فأنا أعيش تحت الماء"، فيقول لها: "تزوجينى وسأعيد لك جلدك بعد سبع سنوات. وعندئذ تقررين ما تريدين"، فقبلت السيدة الفقمة مترددة.

ينجب الصياد من السيدة الفقمة طفلاً هو "أوروك"، ويحبانه كثيرًا، وتحكى له والدته عن قصص

الفصل الثالث والعشرون

المخلوقات التي تعيش في البحر، ولكنها بعد فترة يبدأ جسمها في الجفاف فيبهت لونها ويضعف بصرها. ثم جاء اليوم الذي طلبت فيه جلدها.

فقال زوجها: "لا"، وهو يرى أنها لا ينبغي أن تتخلى عن ابنها وزوجها.

وفي المساء سمع الابن فقمة عملاقة تنادي في الهواء، فاتبع النداء حتى وصل للماء، وعلى الصخور وجد جلد فقمة، وعندما شم رائحته عرف أنه جلد والدته. أخذ "أوروك" الجلد إلى والدته فسعدت به، وأخذت ابنها معها إلى تحت الماء حيث قدمته للفقمة العملاقة وبقية الفقمات.

استعادت الفقمة لون بشرتها وعافيتها؛ لأنها عادت لموطنها، وأصبحت تعرف باسم "تانكو يسجكان" - أي الفقمة المقدسة التي لا يمكن قتلها. وبعد فترة أعادت ابنها إلى البر، ولكنه عندما كبر، كان كثيرًا ما يُرى وهو يتحاور مع فقمة بعينها بالقرب من الماء".

تقول "إستيز" إن الفقمة رمز قديم وجميل للروح البرية غير المستأنسة. والفقمة تشعر بالراحة بصحبة البشر بوجه عام، ومع ذلك فإنها أشبه بامرأة صغيرة السن قليلة التجارب لا تدرك أحيانًا القدرات المؤذية للآخرين أو نواياهم. إننا جميعًا سنتعرض في مرحلة من مراحل حياتنا "لفقدان جلودنا" - أي سلبنا من البراءة أو الروح، وهو إضعاف لهويتنا. وعندما يحدث هذا تبدو لنا تلك الخبرة فظيعة، أو صعبة على الأقل، لكننا بعد ذلك نرى أنها من أفضل الخبرات التي مررنا بها في حياتنا؛ لأنها توضح لنا ذواتنا الحقيقية، ومعنى الحياة بالنسبة لنا. إنها تجعلنا نتواصل مع الأشياء الأكثر عمقًا.

وهذه القصة تثير مسألة الثنائية بين عالم "فوق الماء" المتمثل في العائلة والعمل، وعالم المحيطات بأفكاره الخصوصية، ومشاعره، ورغباته. ولا يمكننا أن نبتعد عن بيت الروح لفترة طويلة، وإلا جفت جلودنا وبهتت شخصياتنا، وفرغت طاقة أبداننا - كما حدث مع السيدة الفقمة في هذه القصة. يفقد الكثير من النساء "جلودهن" بتقديمهن أكثر من اللازم، أو برغبتهن في المثالية، أو بطموحهن، أو بإحساسهن الدائم بعدم الرضا، أو بافتقارهن للإرادة اللازمة لفعل شيء حيال كل هذا.

كل شخص يريد جانبًا مما لدى المرأة المعاصرة، ومع ذلك فلابد أن يكون [illegible] مواضع تقول فيها: "لا"، وتستعيد جلدها. وقد يتضمن هذا الجلد أي شيء، سواء كان قضاء الإجازة الأسبوعية في التنزه في غابة، أو السهر ليلة عند الصديقات، أو تخصيص المرأة لنفسها ساعة يومية لا يطلب منها أحد شيئًا فيها. قد لا يفهم الآخرون هذا، ولكنه سيفيدهم على المدى البعيد كما يفيد المرأة؛ لأنها ستعود بعد هذه السلوكيات نشيطة ومفعمة بالطاقة البدنية.

السيدة الهيكل

"كان هناك صياد وحيد يسكن القطب الشمالي، وذات يوم قال لنفسه إنه لو اصطاد سمكة واحدة كبيرة سيريح نفسه من عناء الصيد لبعض الوقت. وكم كانت سعادته عندما وجد أن هناك ثقلًا كبيرًا

في شبكته، ولكنه صُدم عندما لخرج الشبكة فوجد هيكلًا عظميًا لامرأة.

وكان والد هذه المرأة قد ألقاها في البحر؛ فغرقت وغاصت لأعماقه. وعندما خرج الهيكل العظمي في الشبكة، أحس الصياد بالرعب، فحاول إعادة صيده إلى الماء، ولكن الحياة كانت قد دبت في الهيكل العظمي وتبع الصياد حتى وصل لكوخه.

أشفق الصياد على المرأة، ونظف جسمها وتركها لترتاح قبل أن ينام. وأثناء الليل رأت المرأة الدموع في عين الصياد، فظلت تشرب من دموعه؛ لأنها كانت تحس بظمأ شديد. وفي الليل المتأخر لمست المرأة قلب الصياد حتى تعود للحياة من جديد. وبعد أن عادت إنسانًا عاشت معه وتزوجا. وبعد ذلك، كانا يجدان دائمًا الطعام الوفير؛ لأن الزوجة كانت تعرف مواضع الأسماك في المحيط لبقائها تحت الماء لفترة طويلة".

ترى "إستيز" أن هذه القصة تدور حول العلاقات. عندما يكون المرء بمفرده، فإنه يبحث عن زوج محب أو ثرى حتى "يستريح من الصيد لبعض الوقت" - مثلما كانت حال الصياد. إن الناس تتوق للمزيد من الحياة في حياتهم.. تتوق لشيء ممتع وبهيج.

ومع ذلك، فعندما ينظر المرء جيدًا إلى ما اصطاده - وبعد النظرة الأولى السريعة مثلما حدث مع الصياد عندما حاول أن "يعيد صيده إلى الماء" - فإنه يدرك أنه قد حصل على أكثر مما كان يريده، وأن الأمور دخلت مرحلة الجد. وعندئذ لا يمثل الصيدُ للمرء أوقاتًا جيدة، بل يصبح بالنسبة له هيكل امرأة - أي الرعب المتمثل في الاستقرار الثابت، والموت، والالتزام طويل الأمد، وتقلبات الحياة، وإنهاء الحياة الحالية. ومع ذلك، فإذا كان المرء محظوظًا، فإن "الهيكل" لن يقبل رفضه له، بل سيطارده حتى باب بيته (ويمثل البيت أوجه القصور وأحاسيس عدم الأمان لدى المرء). وعندئذ يدرك المرء أن هذا الكائن لديه الكثير يقدمه، ويصبح ذا جاذبية حتى وإن بدا مخفيًا، ولسبب ما يحاول المرء أن يساعد هذا الكائن بأية طريقة.

وفي المقابل يقدم هذا الكائن للمرء بسخاء، ولكنه يقدم له أشياء من مصادر لم يكن يعرف المرء بوجودها أصلًا.

وتدور قصة السيدة الهيكل حول ما تسميه "إستيز" دائرة (الحياة/ الموت/ الحياة). إننا نشعر بالرعب في ثقافاتنا المعاصرة من أي نوع من أنواع الموت، في حين أن الثقافات القديمة كانت تعترف بالحياة الجديدة التي تبدأ مع الموت. عندما نتجنب العلاقات الجادة الملتزمة، فليس ذلك لأننا لا نستطيع التعايش مع الطرف الآخر، بل لأننا نفتقر للإرادة في دخول دائرة تحترم الوقت. وفي العلاقات غير الجادة لا ننمو؛ لذلك نبحث عن علاقة ثانية، وربما ثالثة حتى نظل نشعر دائمًا بأفضل ما في "الحياة" - وهذا يُضعف الروح. لكل علاقة بداياتها ونهاياتها، وما قد يُرعبنا أن نراه على أنه النهاية الأخيرة من الاحتمال الكبير أن يكون تغييرًا ضروريًا حتى تجدد العلاقة نفسها بنفسها.

لابد أن تدرك المرأة - بل والرجل - دائرة الحياة/ الموت/ الحياة. بل والاحتفاء بها إذا أرادت أن تتواصل فعليًا مع طبيعتها البرية الجامحة. تقول "إستيز" عن السيدة الهيكل:

" إنها تطفو على السطح: لأنه بدونها لن تكون لدينا معرفة حقيقية بالحياة - سواء أعجبك هذا أم لا . وبدون هذه المعرفة لن يكون هناك طاعة، أو واجب حقيقى، أو إخلاص" .

تعليقات ختامية

لا يقرأ معظم من يقرأون هذا الكتاب بأسلوبهم الطبيعى فى القراءة. حيث يجد من يقرؤه أنه يقرأ فصلًا كاملًا منه دفعة واحدة، ثم قد يتوقف عن القراءة ليتمعن فيما قرأه. وهذا هو ما ينبغى أن يحدث. قد تبدو قراءة الكتاب مهمة صعبة فى البداية (فعدد صفحاته يتجاوز الخمسمائة)، ومع ذلك فعلى القارئ أن يتعامل مع الكتاب كما لو كان مجموعة من الأصوات التى يستمع لأحدها ثم للآخر. ينبغى أن نترك أنفسنا نستوعب مضمون الكتاب بتمهل وتؤدة. وعندئذ سنبدأ فى فهم سبب إلهامه للكثير من الناس، وليس النساء فقط.

وثمة كلمة أخيرة، فربما تمنت لنفسك: "إذا تبنيت الطبيعة البرية غير المستأنسة فى شخصيتى، فربما انقلبت حياتى رأسًا على عقب". وليس الأمر كذلك، حيث تقول "إستيز" إن فعل هذا يجلب إلى حياتك الشخصية ولوجودك المزيد من الصدق والتكامل؛ لأنك فى هذه الحالة لن تحاول أن تتنكر لذاتك الحقيقية، ولن تخشى الإبداع أو الحب، أو أن يطاردك شخص عندما تظن أنه يتجاوز حدوده، وستزداد ثقتك فى حدسك، وستصبح المرأة تعرف قوتها فعلًا، ومتوحدة مع طبيعتها. كل هذه الأشياء حقوق فطرية لك، وليست أشياء تخاف منها.

"كلاريسا بينكولا إستيز"

نشأت "كلاريسا" فى بيت مهاجر نمساوى يسكن فى منطقة البحيرات العظمى بولاية ميتشيجن كان قد تبناها، فنشأت فى أحضان الطبيعة، واستمعت لقصص شفاهية قديمة، ووالدا "كلاريسا" من أصول مكسيكية.

حصلت "كلاريسا" على درجة الدكتوراه فى علم النفس العيادى للأجناس البشرية، أو دراسة القبائل والجماعات الإنسانية، وهى محللة نفسية على مبادئ "كارل يونج"، وهى أيضًا شاعرة شهيرة.

بدأت "كلاريسا" تأليف كتابها "النساء اللاتى هربن مع الذئاب" عام ١٩٧١، وجمعت القصص التى حكتها فيه من كل أنحاء أمريكا الشمالية. ومن مؤلفاتها الأخرى كتاب The Gift of Story، و The Faithful Gardner والذى يقوم فى أساسه على الخبرات التى تعرضت لها فى طفولتها.

الإنسان والبحث عن المعنى

١٩٥٩

" أحيانًا ما يكون من الضرورى أن نتخذ قرارات سريعة .. قرارات تحدد الفارق بين الحياة والموت يفضل السجين أن تمتد إليه يد الموت، ولكن هذا التهرب من الالتزام والمسئولية يكون أكثر وضوحًا عندما يكون على السجين أن يقرر إن كان يحاول الفرار من السجن أم لا ، ففى هذه اللحظات التى يضطر فيها لاتخاذ قرار ـ وغالبًا ما يكون هذا مسألة دقائق ـ فإنه يعانى من آلام لا حدود لها"

" إننا نشعر بالامتنان لأبسط صور الرحمة، ويسعدنا أن يتوافر لنا وقت للاسترخاء قبل أن نخلد للنوم رغم أن هذا فى حد ذاته لا يمثل متعة" .

"لو كان أحدهم قد رأى وجوهنا أثناء رحلتنا من مدينة أوشويتز إلى المعسكر فى بافاريا ـ حيث كان المعسكر فى جبال سالزبورج ذات القمم التى تتألق فى ضوء الشمس ـ من خلال نوافذ سيارة ترحيلات السجن ذات القضبان، فلم يكن ليصدق أبدًا أن هذه وجوه رجال فقدوا كل أملهم وحريتهم. ورغم هذا ـ أو ربما كان نتيجة له ـ سحرنا جمال الطبيعة الذى افتقدناه لفترة طويلة جدًا" .

الخلاصة

معنى حياتك هو المعنى الذى تقرر أنت أن تجعله لها.

المثيل:

"بويتيوس": تعزية الفلسفة صـ ٤٨

الفصل ٢٤

"فيكتور فرانكل"

ماتت زوجة "فيكتور فرانكل"، ووالده، ووالدته، وشقيقه فى معسكرات النازى فى ألمانيا، ولم ينج معه إلا شقيقته. ولقد تحمل "فرانكل" الجوع الشديد، والبرد، والمعاملة الوحشية فى مدينة أوشويتز فى البداية، ثم وجد نفسه فى مدينة داكو تحت التهديد المتواصل بالذهاب إلى أفران الغاز فى أول يوم له بمعسكرات الاعتقال. وقد فقد كل صور الارتباط ببدنه، وأجبر على تسليم مخطوطة عملية كان يعتبر أنها إنجاز حياته.

هذه قصة - إن كان هناك قصة مثلها - كفيلة بأن تجعل صاحبها يؤمن بأن الحياة عديمة المعنى، وينتحر، ولديه سبب معقول لذلك. ومع ذلك، فعندما انحدرت الحال بـ "فرانكل" إلى أحط درجات المهانة الإنسانية، خرج من هذه الخبرة وهو متفائل. وكان منطقه فى ذلك أنه حتى فى أحلك الظروف يظل بمقدور الناس أن يختاروا معنى تلك الظروف بالنسبة لهم. وهذا هو ما يسميه الفلاسفة الرواقيون "الحرية الأخيرة" - كما ذكر "جوردون أولبورت" فى مقدمة الطبعة الثالثة من كتاب الإنسان والبحث عن المعنى. إن أكثر أنواع التعذيب شرًّا ليس عذابًا بدنيًّا بقدر ما هو محاولة قوية لإخماد جذوة الحرية.

إعادة تعريف الإنجاز الإنسانى

من الأقوال المفضلة لدى "فرانكل" قول نيتشه: "إن من لديه شيئًا يعيش من أجله يستطيع تحمل كل شيء تقريبًا". وأبرز ما فى كتاب "فرانكل" هو مجموعة الأفكار التى منحته الإرادة ليعيش، حيث كانت الصور الذهنية لديه عن زوجته هى النور الوحيد فى ظلمات أيام معسكرات تعذيب النازى، وكانت تمر به أوقات جميلة عندما يفكر فى زوجته تفكيرًا قويًّا حتى بلغ به ذلك أنه عندما رأى عصفورًا يطير بالقرب منه كان يتخيل أن روحها قد تلبست هذا العصفور. وقد تخيل نفسه أيضًا يحاضر - بعد تحرره من المعسكر - فى قاعات المحاضرات، ويقول للناس ما لابد ألا يحدث مرة أخرى. وقد تحققت تصوراته، وفى النهاية كانت هناك لديه تلك الرغبة فى كتابة المذكرات التى يتذكرها من مخطوطته الضائعة.

أما من استسلم من المعتقلين، فعلى النقيض من هذا، حيث لم يعرفهم أحد؛ لأنهم لفظوا أنفاس سيجارتهم الأخيرة، وهى السيجارة التى كان من الممكن أن يقايضوها بأى نوع ردىء من الطعام ليحافظوا على حياتهم. لقد قرر هؤلاء أن الحياة لم تعد ذات معنى بالنسبة لهم، ومع ذلك

فقد كان "فرانكل" يرى أن مثل هذه النوعية من التفكير خطأ بشع. إننا لسنا فى هذه الحياة حتى نحكم على قيمتها وفقًا لما نتوقعه منها، وما يتحقق لنا منه. لقد أدرك أننا لابد أن نتحلى بالشجاعة الكافية لنسأل أنفسنا عما تتوقعه الحياة منا - وبصورة يومية. ليست مهمتنا مجرد البقاء على قيد الحياة، بل أن نجد الحقيقة الموجهة المرشدة لنا، وهو ما قد لا يتضح فى بعض الحالات إلا فى أسوأ صور المعاناة. ويقول "فرانكل" إن: "المعاناة قد لا تكون عرضًا من أعراض الأمراض الذهنية بقدر ما تكون إنجازًا إنسانيًا".

أثر الكتاب

باع كتاب الإنسان والبحث عن المعنى أكثر من تسعة ملايين نسخة، وترجم إلى أربع وعشرين لغة، واختارته مكتبة الكونجرس الأمريكى من بين الكتب العشرة الأقوى أثرًا. ومع ذلك، فقد قال "فرانكل" - الذى كان يريد أن يضع بدلًا من اسمه على غلاف الكتاب رقمه فى سجون النازى - إنه لا يرى الكتاب إنجازًا كبيرًا. لقد كان نجاحه "كتعبير عن بؤس الزمان الذى نعيش فيه" إعلانًا عن التوق الشديد للحياة ذات المعنى والهدف.

وبعيدًا عن تحقيق الكتاب أعلى المبيعات، فقد أثر تأثيرًا كبيرًا على معظم مؤلفى مساعدة الذات، حيث إن التأكيد على المسئولية الذى نجده فى كتاب "ستيفن كوفى" العادات السبع للناس الأكثر فعالية* قد استلهمه "كوفى" استلهامًا مباشرًا من "فرانكل". ونحن نستشهد فى عدد من الكتب التى نوردها فى هذا الكتاب بكتاب "فرانكل" كمرجع.

وتتألف النسخة الحالية من الكتاب من ثلاثة أجزاء هى: سيرة ذاتية (تجربة المؤلف فى معسكرات تعذيب النازى)، ومقالة نظرية "موجز العلاج النفسى من خلال إرادة المعنى للحياة" (١٩٦٢)، وجزء بعنوان "قضية التفاؤل المأساوى" (١٩٨٤). وبهذا التقسيم، أصبحت القصة الذاتية للمؤلف تقود القارئ إلى معانيها الفكرية الضمنية.

إرادة المعنى للحياة، وأسلوبها فى العلاج النفسى

أبرز ما فى خبرات "فرانكل" أنها جعلته يعيش تجسيدًا للأفكار التى كان ينظر لها، حيث كان يعمل طبيبًا قبل اندلاع الحرب العالمية الثانية. ولقد أصبحت نظريته وتطبيقها أساس المدرسة الثالثة من مدارس فيينا للعلاج النفسى بعد مدرسة التحليل النفسى التى أسسها فرويد، ومدرسة علم نفس الفرد التى أسسها "ألفرد أدلر". وفى حين أن التحليل النفسى يتطلب استبطانًا وتركيزًا حول الذات حتى يتضح أساس الأمراض النفسية لدى المريض، فإن العلاج من خلال إرادة المعنى للحياة يحاول إخراج المريض من إطار نفسه حتى يرى الحياة من منظورها الأوسع. وفى حين يركز المحللون النفسيون على "إرادة الاستمتاع"، وتركز مدرسة "أدلر" فى علم النفس على "إرادة القوة"، فإن مدرسة "فرانكل" تركز على "إرادة المعنى للحياة".

* متوافر لدى مكتبة جرير

ويتذكر "فرانكل" دبلوماسيًا أمريكيًا حضر لزيارته فى عيادته بمدينة فيينا بعد أن قضى هذا الدبلوماسى خمس سنوات فى العلاج بأسلوب التحليل النفسى. وكان هذا الدبلوماسى غير راض عن عمله، وعن تنفيذ السياسة الخارجية للولايات المتحدة. فألقى من كان يقوم بعلاجه بأسلوب التحليل النفسى باللوم على والد ذلك الدبلوماسى، حيث رأى ذلك المحلل أن حكومة الولايات المتحدة تمثل صورة الأب. ومع ذلك، فقد شخص "فرانكل" الحالة بأنها افتقار ذلك الدبلوماسى للهدف فى عمله، واقترح عليه تغييره. وعمل الدبلوماسى بالنصيحة وتحسنت حاله.

وما نريد قوله من وراء هذه القصة هو أن أسلوب "فرانكل" فى العلاج يقول إن الكرب الذى نشعر به ليس شيئًا عصابيًا أو مرضًا نفسيًا، بل هو دليل على أننا نصبح أكثر إنسانية من خلال رغبتنا فى وجود هدف. وعلى عكس "فرويد"، و"أدلر"، فلم ينظر "فرانكل" للحياة على أنها مجرد إشباع للدوافع أو الرغبات الفطرية، ولا حتى على أنها زيادة "درجة التوافق" مع المجتمع، بل آمن (هو وغيره من أصحاب المذهب الإنسانى فى علم النفس بوجه عام مثل "أبراهام ماسلو"، و "كارل روجرز") بأن الميزة الأساسية للبشر هى حرية إرادتهم.

مصادر المعنى للحياة

يؤكد أسلوب العلاج من خلال إيجاد المعنى على أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم أن يردم الفجوة بين ذاته التى هو عليها الآن، وذاته التى يمكن أن يصبحها. ولكن كيف تكون الحال إن لم نكن قد حددنا بعد ما نستطيع أن نصبحه؟ لاحظ "فرانكل" أن الإنسان المعاصر لديه قدر هائل من الحرية عليه أن يتعامل معه. إننا لم نعد نعيش حياتنا من خلال الفطرة، ومع ذلك فإن الأعراف لم تعد توجهنا أيضًا. وهذا هو الخواء الوجودى الذى يتم فيه التعويض عن الإرادة المجهضة للمعنى بدافع الحصول على المال، أو ممارسة العلاقة الحميمة، أو الترفيه، بل والعنف أحيانًا. إننا لسنا منفتحين للمصادر المتعددة للمعنى، والتى يرى "فرانكل" أنها:

١ إيجاد عمل من العدم، أو إنجاز عمل عظيم.
٢ الشعور بشىء أو شخص (الحب).
٣ تعاملنا مع المعاناة التى لا يمكننا تجنبها.

والمصدر الأول من هذه المصادر مصدر كلاسيكى، وهو يعرف باسم "هدف الحياة" فى كتب مساعدة الذات. ورغم أن ثقافتنا المعاصرة تتوقع السعادة، فإن "فرانكل" يقول إن السعادة شىء ينبغى أن نسعى إليه سعيًا مباشرًا. وهو يعرف السعادة بأنها منتج ثانوى لنسياننا أنفسنا فى مهمة نفعلها، ونوظف فيها كل خيالنا ومواهبنا.

والمصدر الثانى منها مهم؛ لأنه يجعل الخبرة (الداخلية والخارجية) بديل مقبول للإنجاز فى مجتمع تقوم دعائمه على الإنجاز. أما المصدر الثالث من مصادر المعنى للحياة، فيعطى للمعاناة

معنى. ولكن أى معنى؟ يعترف "فرانكل" بأننا قد لا نعرف أبدًا أى معنى يعطيه الألم لحياتنا، أو على الأقل لا نعرف هذا المعنى حتى مرحلة متأخرة من حياتنا. إن عدم فهمنا للمعنى لا يعنى عدم وجوده.

ويرد "فرانكل" على من يقولون إن الحياة خالية من المعنى، وذلك لأنها فانية بقوله: "ليست الحياة ذاتها هى الخالية من المعنى، بل الخالى من المعنى هو القدرات التى لم نستغلها؛ وبالتالى لم نشعر بالرضا الناتج عن هذا". ثقافتنا المعاصرة مبهورة بالشباب، ومع ذلك، فإن العمر هو ما ينبغى أن يثير إعجابنا؛ وذلك لأن من تقدم فى العمر قد أحب، وعانى، وشعر بالرضا بدرجة أكبر ممن هم أقل منه عمرًا. وشعور المرء بالرضا عن قدراته - أيًا كانت درجة تواضعها - سيترك له أثرًا دائمًا فى تاريخ العالم، وقرار المرء بترك أثر على من حوله وما حوله يحدد مدى مسئوليته. وليست الحرية إلا قسمًا واحدًا من المعادلة، فالقسم الثانى منها هو المسئولية لتوظيف هذه الحرية.

تعليقات ختامية

إذا كان ثمة رابط بين الكتابات فى تطوير الذات، فإن هذا الرابط هو الاعتقاد بإمكانية التغيير فى الإنسان الفرد. أما القدَرية، فإنها على النقيض، حيث تقول إننا لا نستطيع الفرار من آثار خبرات طفولتنا أو جيناتنا الوراثية. كان "فرويد" يعتقد أنه إذا حُرمت مجموعة من الناس من الطعام، فستقِل الاختلافات الفردية بين أفرادها، ويحل محلها دافع واحد عام. ومع ذلك، فكثيرًا ما استنتج "فرانكل" من خلال خبرته فى معسكر النازى عكس ذلك. لقد أدى الجوع، والتعذيب، والتعرض للقاذورات إلى تحطيم معنويات المساجين، ومع ذلك فرغم تلقى هؤلاء المساجين معاملة أشبه بمعاملة قطيع الحيوانات، فقد أبى الكثيرون منهم التفكير بعقلية القطيع. لا يستطيع أحد أبدًا التنبؤ بسلوك إنسان معين، ولا يستطيع التعميم على معنى أن يكون الفرد إنسانًا إلا فى حالات نادرة جدًّا. ويقول "فرانكل" فى هذا:

"يتسم جيلنا بالواقعية؛ لأننا أصبحنا نعرف الإنسان كما هو بالفعل. ورغم كل ذلك، فالإنسان هو ذلك الذى اخترع غرف التعذيب بالغاز فى مدينة أوشويتز، وهو أيضًا من أدخل إلى هذه الغرف، وعلى لسانه الدعاء - كل بحسب دينه".

إن ما يميز البشر عن غيرهم من الكائنات هو قدرتهم على أن يحيوا حياتهم لنصرة مبادئ وقيم معينة، وإلا فكيف لأحد السجناء أن يستطيع رفع رأسه قبل دخول غرف التعذيب بالغاز - كما يقول "فرانكل"؟ ولأنه كان يعرف أن معظم البشر لن يتعرضوا أبدًا لمثل هذه التجربة البشعة؛ فإنه يستخدمها كمرجع، ورمز على المسئولية الشخصية التى من شأنها أن توجه القرارات التى نتخذها فى حياتنا اليومية. يقول الكاتب إنه أيًا كانت الظروف، فبمقدورنا أن نكون أحرارًا.

"فيكتور فرانكل"

ولد "فرانكل" فى فينيا عام ١٩٠٥ . وتخرج فى جامعة فينيا قبل الحرب العالمية الثانية. وحصل منها على شهادتى دكتوراه فى الطب والفلسفة. وأثناء الحرب قضى ثلاث سنوات فى معتقلات أوشويتز، وداكو وغيرها من معسكرات التعذيب. وقد ألف كتابه: الإنسان والبحث عن المعنى عند عودته إلى فينيا بعد تحرره من الاعتقال، وتمت كتابته فى تسعة أيام.

وقضى السنوات التالية رئيسًا لقسم الأعصاب فى مستشفى بوليكلينك فى فيينا، لكنه هاجر فى الستينات إلى الولايات المتحدة. وهو يحمل درجة أستاذ زائر فى جامعة هارفارد، وغيرها من الجامعات الأمريكية، وقام بخمسين جولة فى الولايات المتحدة ألقى فيها المحاضرات. وهو متسلق جبال طوال عمره.

ألف "فرانكل" أكثر من ثلاثين كتابًا منها Psychotherapy and Existentialism، و The Unconscious God، وThe Unheard Cry for Meaning. *ونشر سيرته الذاتية* Victor Frankl: Recollection. *وفي عام وفاته، ألف ما لا يقل عن مائة وخمسة وأربعين كتابًا، وأكثر من ألف وأربعمائة مقالة صحفية عنه، وعن أسلوبه العلاجى من خلال البحث عن معنى للحياة. وتلقى "فرانكل" ثمانى وعشرين درجة علمية فخرية.*

توفى "فرانكل" عام ١٩٩٧ فى نفس الأسبوع الذى توفيت فيه الأم تريزا، والأميرة ديانا.

السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين

١٧٩٠

"ولم يفل من عزيمتي ما كان يبدو من ضخامة المهمة الموكولة إلىّ؛ فقد كنت أعتقد دائمًا أن رجلًا واحدًا بقدرات كبيرة يستطيع إحداث تغييرات عظيمة وإنجازات هائلة إذا وضع خطة جيدة من البداية، وقلل من كل صور التسلية، وغيرها من المُعطلات التى قد تشتت انتباهه، ولا يركز إلا على دراسة عمله".

"عندما يركز أحدهم على شيء أرى أنه خطأ، فإننى أحرم نفسى من المتعة التى تحس بها بمعارضته معارضة مباشرة، والتوضيح الفورى لبعض أوجه القصور فيما يقوله. وفى ردى عليه، أبدأ بإبداء ملاحظة أن رأيه صحيح فى بعض الحالات والظروف، أما فى هذه الحالة ـ أو هو على الأقل ما يبدو لى ـ فهو غير دقيق. وسرعان ما أجد مزايا هذا التغيير فى أسلوبى فى التعامل، حيث تسير الحوارات التى أجريها مع الناس بصورة أكثر إرضاءً".

الخلاصة

التحسين المتواصل للذات، وحب التعلم يكوّنان وصفة النجاح فوق العادى.

المثيل:

"ستيفن كوفى": العادات السبع للناس الأكثر فعالية صـ ٩٨

"صاموئيل سمايلز": مساعدة الذات صـ ٢٧٢

الفصل ٢٥

بنيامين فرانكلين

تعود شهرة بنيامين فرانكلين إلى أنه شخصية تاريخية، وإلى دوره فى الثورة الأمريكية، وإلى تجاربه فى مجال الكهرباء. ولكن فرانكلين ترك أثرًا عظيمًا على الثقافة الغربية فى القرن الثامن عشر سواء من ناحية إدارة الأعمال أو السياسة، وتميز بالمهارة ككاتب - كما يقول "أورموند سيفى" فى مقدمته لكتاب السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين. تذكر كتب التاريخ أن فرانكلين شارك فى صياغة إعلان الاستقلال والدستور الأمريكيين، ومع ذلك يقول "ريتشارد أماشر" - كاتب السير الذاتية - إن السيرة الذاتية له هى " أول كتاب عظيم يُؤلف فى الولايات المتحدة الأمريكية".

ولقد ساعد كتاب السيرة الذاتية لفرانكلين على تشكيل الصورة الأدبية المعاصرة لكتابة السير الذاتية، وحقق الكتاب أعلى المبيعات على مدار قرنين رغم أنه لم يكتمل تأليفه، ولم تتم مراجعته مراجعة جيدة. وأسلوب فرانكلين فى الكتابة يلخص أحد أقواله الشهيرة، وهو:

" إذا لم تكن تريد أن تُنسى بمجرد وفاتك، فإما أن تكتب أشياء تستحق القراءة، أو تفعل أشياء تستحق الكتابة عنها " .

الكتاب

ليس كتاب السيرة الذاتية لفرانكلين تسجيلًا لعبقريته، بقدر ما هو توضيح لأن حياة الإنسان وشخصيته قد تصبح أرقى من خلال تقييمه المستمر لذاته. وقد كتب فرانكلين - كعالم - سيرته الذاتية كما لو كانت تقريرًا بالإخفاقات والنجاحات فى تجارب الحياة.

ولم يزعم فرانكلين فى أى موضع فى الكتاب امتلاكه سيطرة من نوع خاص على كيفية معيشته الحياة، ولكنه كان ملتزمًا بإيجاد وصفة من شأنها أن تضمن أن تحقق للمرء بعض النجاح. وقد جعل هذا التحفيز كتاب السيرة الذاتية لفرانكلين واحدًا من الكتب الأساسية فى مجال مساعدة الذات.

لم يحاول فرانكلين أبدًا أن يُظهر تفوقًا، بل كان يتحدث لقارئه حديثًا مباشرًا، وأدرج فى الكتاب لمحات فكاهية خفيفة مما منح قارئه إحساسًا كما لو كان حديثًا وديًا بينه وبين المؤلف حول المدفأة. ويفصِّل الجزء الأول من الكتاب خبرات فرانكلين العائلية، ومع أصدقائه، ورؤسائه،

وزملائه فى العمل، بالإضافة إلى أسفاره ومحاولاته بدء مشروعات عمل خاصة به، وهى جميعًا أمور تضرب على وتر حساس لدى القارئ المعاصر.

تحقيق أفضل ذات ممكنة

كان فرانكلين يعتقد أن الفضيلة فى حد ذاتها لها قيمتها وبعيدًا عن القواعد الدينية، وكانت خلفيته الدينية قوية مما جعله فى حالة دائمة من فحص الذات وتحسينها. قال "ويبر" فى كتابه الشهير *The Protestant Ethic and Spirit of Capitalism* إن فرانكلين شخصية أساسية فى وضع أخلاقيات العمل وتطوير الذات.

وكان فرانكلين يعمل فى بدايات حياته طبَّاعًا، وكان يؤمن بأن الشخصية تتكون نتيجة لتصحيح "الأخطاء المطبعية" التى تعيقنا عن الوصول للكمال، وأن الحياة ليست شيئًا لابد أن نعانى منه، بل هى مستعدة ومنفتحة لعدد لا نهائى من المحاولات.

وهذا هو السبب فى أن فرانكلين اسم محورى فى كتابات مساعدة الذات، فهو يتجاهل أى تصور يصنف الناس على أنهم خيِّرون أو أشرار بالفطرة، وكان يرى أن البشر صفحات بيضاء مقدر لها النجاح. يقول "سيفى": "كان من الطبيعى دائمًا بالنسبة لفرانكلين أن يحاول تجديد شخصيته، كما لو كان يرتدى ملابس جديدة". لقد كان معاصرًا حقًّا فى رؤيته لأن الفرد ليس من الضرورى أن يظل فى موقف واحد دائمًا، بل فى حالة من تجديد الذات.

قانون فرانكلين للتطوير المستمر للذات

كتب فرانكلين سيرته الذاتية فى سنواته الأخيرة، وكان وقتها يُنظر إليه على أنه رجل عظيم الشأن. وكان فرانكلين قد وصل إلى فيلادلفيا قادمًا من بوسطن وليس معه إلا بضعة شلنات، وثلاث لفات من الخبز أعطى لفتين منها لامرأة محتاجة. ولأنه كان يعرف بالفطرة أن تمكنه من الكلمات هو طريقه للنجاح؛ فقد أقنع أحد أصدقائه الذى كان يعمل لدى بائع كتب بأن "يعيره" الكتب ليقرأها ليلًا، وكان يأتى عليها بعد انتهائه من يوم عمل وقبل بدئه يوم عمل جديد. لابد أن فرانكلين كان من أنصار عبارة "القادة يقرأون".. اقرأ عشر كتب سنويًّا على الأقل - من غير الكتب الروائية والأدبية - وستثرى حياتك وتحسنها بصورة هائلة.

ومع ذلك، فلم يكن فرانكلين يحلم فى شبابه أبدًا بأن يكون من رجال استقلال الولايات المتحدة، ولا سفيرًا لها فى فرنسا. والقارئ لسيرة حياته لا ينبغى له أن يمعن التفكير فى إنجازاته الفعلية، فإنها أقل أهمية من جهوده لتحقيق السيطرة على الذات التى وصفها. والرسالة التى يقدمها "فرانكلين" خالدة، وهى: ليست العظمة حكرًا على القلائل، بل هى واجب على كل البشر. إننا نتضايق من أننا لسنا متميزين بدرجة معينة، أو من افتقارنا للموهبة أو الدافع، ومع ذلك فقد كان فرانكلين يعرف أن المواظبة على التحسين المتواصل للذات هى الأساس فى نجاح الفرد.

فرانكلين ومبادئ مساعدة الذات

والمثال الشهير عن أخلاقيات مساعدة الذات الذى اشتهر عن فرانكلين هو ما يعرف باسم فن الفضيلة، وهو قائمة باثنتى عشرة وصفة كان يستهدف التحلى بها.

ومن خلال استخدامه الرسومات، والتقييم اليومى لذاته، فقد حقق هذه الفضائل المرغوبة. وإن كان قد وجد صعوبة فى ترتيبها - أو ما أصبح الآن يعرف باسم إدارة الوقت - ومع ذلك فقد وضع لنفسه بندًا آخر على هذه القائمة، وهو التواضع بعد أن أدرك أنه بدأ ينتابه الفخر بمميشته حياته وفقًا لهذه المعايير التى وضعها. وكان البند الأخير على القائمة هو التواضع!

١ *ضبط النفس*. لا تأكل حتى تشعر بالتخمة أو تشرب حتى تشعر بالنشوة.
٢ *الهدوء*. لا تقل إلا ما يفيد الناس أو يفيدك، وتجنب الحديث فى التوافه.
٣ *النظام*. اجعل لكل شىء لديك موضعه، ولكل جزء من أجزاء عملك توقيته المناسب.
٤ *العزيمة*. اعزم على فعل ما ينبغى فعله، واعمل دون أن تهون عزيمتك على ما عزمت على فعله.
٥ *الاقتصاد*. لا تنفق أموالك إلا فيما يعود بالنفع على الناس أو عليك - أى لا تبدد شيئًا.
٦ *العمل*. لا تهدر وقتًا، واعمل دائمًا فى شىء مفيد، وتوقف عن كل الأعمال غير الضرورية.
٧ *الصدق*. لا تلجأ للخداع الضار، وفكر باستقامة وعدل، وإذا تحدثت فتحدث وفقًا لهذا.
٨ *العدل*. لا تسىء لأحد بإلحاقك الضرر به، أو حرمانه من المزايا التى من واجبك توفيرها له.
٩ *الاعتدال*. تجنب التطرف، وامتنع عن الاستياء الذى قد تراه مبَرَرًا بسبب الإساءات التى تلقيتها.
١٠ *النظافة*. لا تسمح بعدم النظافة سواء فى جسمك، أو ملابسك، أو مسكنك.
١١ *الهدوء*. لا تجعل التوافه، أو الحوادث الشائعة، أو التى لا يمكن تجنبها تزعجك.
١٢ *العفة*. لا تقض شهوتك إلا للحفاظ على حالتك الصحية أو إنجاب الأبناء، ولا تسبب الكآبة، أو الضعف، أو الإصابة سواء لسلامتك وسمعتك، أو لسلامة زوجتك وسمعتها.
١٣ *التواضع*. قلد عظماء البشر، فقد كانوا متواضعين.

ولقد روج فرانكلين أيضًا لمبدأ "سؤال الصباح"، وهو: "ما الخير الذى سأفعله اليوم؟"، و"سؤال المساء"، وهو: "ما الخير الذى فعلته اليوم؟".

ولقد أثر كتاب *السيرة الذاتية* لفرانكلين تأثيرًا كبيرًا على كتابات مساعدة الذات، فقد أوصى "أنتونى روبينز" فى كتابه ذائع الصيت (أيقظ العملاق بداخلك) بأن يكون هذان السؤالان جزءًا من الروتين اليومى للأفراد لتحقيق النجاح. ولقد كانت فكرة فرانكلين بكتابة المرء لنعيه أثناء حياته - الغريبة فى زمانه، والتى أصبحت شائعة الآن - أداة لمساعدته على السيطرة على ما يريد أن يفعله فى حياته، وقد أصبحت هذه الفكرة حاليًا من الأساليب الأساسية لتحسين الذات.

لا يخفى "ستيفن كوفى" فى كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية دينه لفرانكلين. وقد وصف حياة فرانكلين بأنها "قصة جهود بطولية لشخص كان يريد أن يجعل المبادئ أساس الوجود". وهذا الاهتمام بالشخصية الداخلية، وليس الشخصية الخارجية هو أساس كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

سر التأثير فى الآخرين

وفى النهاية، لم يغب عن "ديل كارنيجى" مهارة فرانكلين الفطرية فى اكتساب الأصدقاء والتأثير فى الناس. كان فرانكلين فى شبابه يعتبر نفسه مجادلاً ومحاورًا بارعًا. ولكنه أدرك مع الوقت أن هذه "المهارة" تقف فى طريق إنجازه الأشياء: لذلك طور لديه عادة عدم التعبير عن نفسه إلا "فى تواضع"، وألا يقول أبدًا كلمات مثل "بالتأكيد"، وألا يحاول أن يصحح ما يقوله الناس أبدًا. وبدلاً من ذلك، فقد بدأ يستخدم الجمل الموزونة جيدًا مثل:"يبدو لى أن.."، أو "إذا لم يجانبنى الصواب، فأظن أن.."، وكانت نتيجة ذلك أن بدأ الناس يركزون على أفكاره، وبدأ يكسب المصداقية بسرعة رغم أنه لم يشتهر كمتحدث أو محاور.

تعليقات ختامية

كتاب السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين قصة لتحسين الذات تعبر عن الحرية فى الخلق والازدهار، واللذين يمثلان أساس الأخلاقيات الأمريكية. ومع ذلك، فإذا أخذنا فى الاعتبار روح الفكاهة العالية لدى المؤلف، وصفاته المتعددة، ومهارته فى الترويج لذاته؛ فإنه سيكون من السذاجة أن نأخذ قائمة فن الفضيلة أو السيرة الذاتية لفرانكلين كمنهج شخصى، فإن توقير أحدهم لدرجة تقليده ليس من خصائص فرانكلين

لم تنج الوصفات التى قدمها فرانكلين من سهام النقد، فقد كان "ثورو" يرى أنها وُضعت ليدخل صاحبها فى سباق مع الزمن لتكديس الثروة دون أن يتوقف أبدًا للاستمتاع بطبيعة اللحظة الحاضرة. وقد وصف "راسل بي. ناى" - دارس فرانكلين - أسلوبه بأنه "أول دليل للاقتصاد فى النفقة والادخار". وربما صدق هذا التعليق على أقوال فرانكلين الخاصة بالمال والتبذير مثل كتابه طريق الثروة *The Way to Health*، ومع ذلك فلم تكن حياته صورة نمطية للشخص البخيل الحريص على الأموال، فإنه من الواضح أنه كان يعيش فى حالة من الرغد. لقد كان فرانكلين يقدر أن أخلاقيات مساعدة الذات لا تقوم على النضال الشديد، بل حول المتعة التى تمنحها الحياة الأكثر ثراء.

بنيامين فرانكلين

ولد بنيامين فرانكلين فى بوسطن عام ١٧٠٦ . وكان الابن الأصغر من سبعة عشر ابنًا لأب يبيع الشموع. واصل فرانكلين التعليم النظامى حتى العاشرة من عمره. ثم عمل فيما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من عمره صبيًا طبّاعًا مع أخيه - الذى أصدر واحدة من أولى الجرائد فى الولايات المتحدة فى مطبعته قبل أن يستقر به المقام فى فيلادلفيا. وفى النهاية افتتح مطبعة خاصة به. وفى نهاية العشرينات من عمره كان ينشر سلسلة Poor Richard's Almanacks. وهى مزيج من المعلومات العملية، والأقوال المأثورة التى لا يزال بعضها مستخدمًا حتى الآن. وعندما بلغ الثانية والأربعين كان قد كسب من المال ما مكنه من التقاعد عن العمل ليتفرغ للمشروعات الاجتماعية، وتجاربه فى مجال الكهرباء، واختراع العصا المنيرة.

وقد أدت قيادة فرانكلين للحزب فى جمعية بنسلفانيا إلى الدخول فى مفاوضات بين بريطانيا والولايات المستعمرة. وعمل فى لجنة صاغت إعلان استقلال الولايات المتحدة. عُين فرانكلين سفيرًا للولايات المتحدة، وهو فى التاسعة والستين من عمره. وأثناء عشر سنوات شغل خلالها هذا المنصب تفاوض مع فرنسا على إبرام اتفاقية سلام بين بريطانيا والولايات المتحدة. واختير مفوضًا للاجتماع الدستورى الذى عقد عام ١٧٨٧ .

وعندما توفى فرانكلين عام ١٧٩٠ يقال إنه كان أشهر مواطن أمريكى على مستوى العالم. ولم تكن سيرته الذاتية قد نُشرت بعد، ولم تكن تُغطى من حياته إلا حتى عام ١٧٥٨ ، وكانت قد كتبت على فترات بين عامى ١٧٧١ ، و ١٧٩٠ أثناء إقامته فى فرنسا.

وأطلق على بنيامين فرانكلين رجل الأعمال الأول فى الولايات المتحدة. وبعيدًا عن نجاحاته الأخرى، فقد رسم خريطة لخليج جلف ستريم، وصمم سخانًا ومدفأة للاستخدام المنزلى، وأسس مكتبة عامة، ووحدة إطفاء حريق فى المدينة، وعمل فى لجنة فرنسية تناقش حقيقة موضوع التنويم المغناطيسى.

التصور الإبداعى

١٩٧٨

" التصور الابداعى هو سحر بكل ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ. فهو يتضمن فهم المرء لذاته وتوحيده لها مع المبادئ الطبيعية التى تحكم حركة الكون، وتعلمه كيفية استخدام هذه المبادئ بأكثر الطرق وعيًا وإبداعية " .

" إذا كان قد سبق لك رؤية زهرة رائعة الجمال، أو منظر رائع لغروب الشمس، أو وصف لك أحدهم أيهما، فقد تعتبر أن هذا شىء إعجازى (وإنه لكذلك فعلا). وإذا رأيت بنفسك بعض تلك المشاهد، وبدأت فى تعلم شىء من القوانين الطبيعية التى تتضمنها، فستبدأ فى فهم كيف تتكون تلك القوانين. وستبدو لك أنها أشياء طبيعية وليست غامضة. ونفس هذا الكلام يصدق على التصور الإبداعى، فما قد يبدو لك فى البداية مذهلا أو مستحيلا من منظور النوع المحدود من التعليم الذى تنقاد عقولنا المتعقلة، سيصبح مفهومًا تمامًا عندما تتعلم المبادئ الكامنة وراءه وتمارسها " .

الخلاصة

تتوافق الحياة مع الأفكار والصور التى يضعها المرء عنها سواء كانت جيدة أو سيئة: فلماذا لا تتخيل مستقبلك بالشكل الذى تريده أن يكون به؟

المثيل:

"ستيف أندرياس". و"تشارلز فوكنر": البرمجة اللغوية العصبية صـ ١٦

"وايان داير": السحر الحقيقى صـ ١٢٢

"لويز هاى": بمقدورك أن تعالج حياتك صـ ١٦٨

"جوزيف ميرفى": قوة عقلك الباطن صـ ٢٢٤

الفصل ٢٦

"شاكتى جوين"

ليس فى التصور الإيجابى شيء غريب. وهو ليس بدعة مستحدثة. فإننا نعيش قدرًا كبيرًا من حياتنا فى خيالاتنا. ونكوّن صورًا أو أفلامًا عقلية لما نحب أن يحدث، أو ما نخاف من حدوثه. إننا فى حالة تصور دائمة وإن كان على مستوى اللاوعى. أما فى التصور الإبداعى، فإن المرء يقرر بوعى أن يتحمل مسئولية ما يريد أن يراه متجسدًا فى حياته.

وممارسة التصور الإبداعى تتطلب من الممارس أن يقدر الرابط بين الخيال والواقع.. بين القوانين غير المرئية التى تحكم العالم، والواقع المادى. هل من الممكن - إذن - أن يكون فشل المرء فى الحصول على ما يريده فى الحياة نتيجةً لضعف معرفته أو تقديره لآلية عمل الكون؟ هذا الكتاب سيفيدك إذا كنت ممن "يسيرون مع الموجة" رغم معرفتك لأنك بحاجة للمزيد من السيطرة على مستقبلك. هذا هو التناقض الذى كانت "شاكتى جوين" تعرفه عندما جلست لتأليف هذا الكتاب؛ لذلك فأنت لست وحدك.

الطريقة

فكر فى الأشياء التى تريدها فى حياتك: وظيفة جديدة، أو بدء مشروع خاص بك، أو علاقة جميلة، أو شعور بالسكينة، أو تحسين قدراتك العقلية، أو التفوق فى الرياضة.

إن مفتاح النجاح فى التصور الإبداعى هو أن تتحرر من أسر عقلك حتى تصل موجات مخك إلى المستوى "ألفا" - وهى الحالة التى كثيرًا ما ندخل فيها قبل خلودنا للنوم أو بعد استيقاظنا منه مباشرة، وأثناء التأمل، وربما دخلنا فيها أثناء جلوسنا بجوار نهر، أو فى غابة. وفى حين أنه من الفطرى أن نحلم بالأشياء الظريفة التى نريدها، فإن هدف التصور الإبداعى هو أن نتحرر من الطبقات العادية للذات، والقائمة على رد الفعل، وأن ندع أفكارنا تتدفق معبرة عن ذواتنا العليا. ومن هذا الوضع فقط، سنفكر فى الأشياء الأفضل لنا فعلًا، وما يجعلنا سعداء حقًا.

إذا كنت تعانى من مشكلة مع شخص - مثلًا - فتصور بدلًا من الانفعالات المعتادة من كراهية ونفور أنك تتواصل مع هذا الشخص تواصلًا هادئًا صريحًا. وأيًا كان ما قاله أحدكما للآخر من قبل، فتحرر منه وبارك ذلك الشخص فى عقلك. وفى المرة التالية لتواصلك معه ستجد أن العقبات التى كانت موجودة بينكما قد أخذت فى التلاشى، وربما أدهشتك سرعة تحول الأشياء للأفضل.

وتؤكد "جوين" على أن هدف التصور الإبداعى ليس "السيطرة" على الناس بعقولنا، حيث إن التصور الإيجابى لا ينجح لو استخدم لتحقيق أغراض سلبية أو للتلاعب بالآخرين. بل أن "نتخلص من العقبات الداخلية لصالح التناغم الطبيعى" - كما تقول.

علم التصور الإبداعى

ما آلية عمل التصور الإبداعى؟

- الكون كله عبارة عن طاقة: فكل المواد إذا حللتها إلى أصغر وحدة ممكنة ستجد أنها تتكون من جزيئات طاقة تتآلف معًا بطريقة معينة مما يخلق لدينا وهم "الصلابة المادية".
- تختلف اهتزازات جزيئات الطاقة باختلاف المواد، حيث تختلف اهتزازات طاقة الصخور عن مثيلتها لدى الزهور عن مثيلتها لدى البشر. وكل طاقة ذات طبيعة معينة أو اهتزاز معين تجذب إليها الاهتزازات المماثلة. والفكرة نوع من الضوء - أو الطاقة المتحركة - التى توجد لنفسها تعبيرًا ماديًّا.
- عندما نمارس التصور الإبداعى، أو نردد إقرارات ذات نتائج، أو حالات إيجابية: فإننا نشع طاقة تفكير إلى الكون فيستجيب لنا فى صورة مادة أو أحداث معينة. إن التصور الإبداعى "يبذر بذور" الحياة التى نريدها - بالمعنى الحرفى للكلمة.

وثمة بعض النقاط الأخرى فى الكتاب، منها:

- *الإقرارات.* ليس من الضرورى أن "ترى" الصور العقلية رؤية فعلية حتى يكون تصورك إبداعيًّا فبعض الناس لا يجيدون هذا، ويجدون أنهم يجيدون التفكير فيما يريدونه، ثم تحويله إلى إقرارات (مثل: "أنا أستحق أن يحدث لى الأفضل فورًا"). وتقول "جوين" إن الإقرارات "تقوى ما نتخيله": لذلك لابد أن يتم التعبير عنها باستخدام صيغة الزمن المضارع ولابد أن تتضمن جمل الإقرارات أفعالاً، وهذا هو ما يتجلى فى الدعاء.
- *قبول جودتك.* قد تشعر بأنك لا تستحق أن تحصل على كل ما تريده فى الحياة؛ لذلك عليك قبل أن تمارس التصور الإبداعى أن تتأكد من استعدادك لقبول ما يحدث لك. أحب ذاتك أولاً.
- *الإيمان.* ليس من الضرورى أن تؤمن بأية أفكار روحانية أو تصوفية حتى ينجح معك التصور الإبداعى، فكل ما ستحتاج إليه من طاقة للنجاح فيه بداخلك فعلاً.
- *الصحة والثراء.* يمكنك أن تعالج نفسك وغيرك من خلال تصور الصحة الكاملة، وأن تبدأ فى اكتساب وعى بالوفرة الحقيقية فى الكون من خلال تصورك كل ما هو فى حالة مستمرة من التشكل والتكون.

تعليقات ختامية

كتاب *التصور الإبداعى* كتاب صغير الحجم. وربما شعرت بالإحباط عندما تبدأ تصفحه. ومع ذلك فقد غيرت المبادئ والتمارين التى يقدمها الكتاب من حياة الكثيرين. تذكر أن هذا الكتاب قد بيع منه أكثر من ثلاثة ملايين نسخة، وتُرجم إلى خمس وعشرين لغة. وأن تعبير "التصور الإبداعى" قد دخل ساحة لغة الحديث العام.

ورغم أن قولك لنفسك إقرارًا مثل: "النفحة الإلهية بداخلى تحقق لى المعجزات فى حياتى" قد يبدو لك غريبًا فى البداية، فإنك قد تجد هذا الإقرار أو غيره - يجلب لك شعورًا بالسكينة والثقة بالذات. عندما تصبح صورة أو إقرار محدد جزءًا منك، تبدأ المعجزات فى الحدوث لك. وهذا الكتاب يتضمن العديد من الإقرارات المرشدة؛ لذلك فإنه يستحق القراءة بسبب ما فيه من إقرارات فقط.

تقول "جوين" إن المرء إذا تعمق فى التصور الإبداعى، فإن هذا التصور لن يظل أسلوبًا عمليًّا يتبعه، بل حالة من الوعى يدرك المرء فيها مدى إسهامه المتواصل فى تشكيل حياته. ويمكنك تقليل حاجتك للقلق والتخطيط أو التلاعب بغيرك؛ لأنك ستعرف أن هذه الأشياء أقل قدرة على تغيير واقعك من قدرة التصور الهادئ للنتائج التى تعبر عن هدفك الأعلى.

"شاكتى جوين"

درست "جوين" علم النفس فى كلية ريد بجامعة كاليفورنيا، وسافرت بعد تخرجها إلى أوربا وآسيا لمدة عامين درست خلالهما الفلسفات الشرقية، والتأمل، واليوجا. وبعد عودتها للولايات المتحدة شاركت فى حركة القدرات الإنسانية، وانكبت على القراءة بنهم، وعملت مع الكثير من الأساتذة.

ومن مؤلفاتها الأخرى كتاب: A Guide to Personal and Planetary Transformation (1986)، *و* Return to the Garden (1989)، *و* The Path to Transformation (1993)، *وهو قصتها الشخصية، بالإضافة إلى* Creating True Prosperity (1997)، *و* The Creative Visualization Workbook (1995).

الذكاء العاطفى:
ولماذا هو أهم من الذكاء العقلى

١٩٩٥

" الحياة الانفعالية مجال يمكن التعامل معه من خلال درجة من المهارة كبرت أم قلت -مثله مثل الرياضيات أو القراءة - وهو يتطلب مجموعة خاصة من القدرات. ومدى كفاءة المرء فى هذه القدرات أمر لازم لمعرفة سبب نجاحه فى مجال لا ينجح فيه غيره. وإن لم يكن أقل منه ذكاء. إن القدرة الانفعالية ميزة فائقة تحدد مدى جودة استخدامنا لأية مهارات أخرى نتمتع بها بما فيها الذكاء العقلى".

"لقد كان لزامًا علىّ ألا أتعجل تأليف هذا الكتاب قبل أن تصل البحوث العلمية إلى ما وصلت إليه: فقد استطاع العلم أخيرًا الإجابة عن الأسئلة الملحة المحيرة التى تطرحها النفس فى أكثر حالاتها لامعقولية. وأن يتوافق توافقًا دقيقًا مع القلب الإنسانى".

الخلاصة

الشخص الناجح حقًا هو ذلك الذى حقق السيطرة على انفعالاته.

المثيل:

"ديفيد دي. بيرنز": الشعور بالرضا ص ٦٤

"إلين جيه. لانجر" اليقظة ص ٨٠

"مارتن سيليجمان" التفاؤل المتعلم ص ٢٦٦

الفصل ٢٧

"دانيال جولمان"

يبلغ عدد صفحات كتاب الذكاء العاطفى ثلاثمائة صفحة تقريبًا، ويتضمن دراسات لا نهائية لحالات، وحواشى سفلية، ومع ذلك يمكن تلخيص محتواه فى ثلاث نقاط هى:

- يمكننا تحسين حياتنا تحسينًا هائلًا من خلال تطبيق معايير الذكاء على الانفعالات.
- الانفعالات عادات: وبالتالى فمن الممكن أن تدمر الانفعالات أفضل نوايانا مثلها مثل آية عادة.
- يمكننا اكتساب السيطرة على حياتنا بعدم تعلمنا لبعض الانفعالات، وتطويرنا لانفعالات أخرى.

وإذا كانت هذه النقاط الثلاث هى كل ما يقوله الكتاب، فإنه لن يكون كتابًا مشوقًا. ومع ذلك فإن الكتاب واحد من أنجح كتب مساعدة الذات فى السنوات العشر الأخيرة. وقد وصل إلى قراء لم يكونوا يصنفون على أنهم من قراء كتب مساعدة الذات. لقد أدت بحوث العلماء إلى أن أصبحت نظرتنا للذكاء أكثر شمولًا، ومع ذلك فإن دخول فكرة الذكاء العاطفى إلى حياتنا اليومية لم تتأصل إلا بعد صدور هذا الكتاب.

وربما كان من بين أسباب نجاح الكتاب كراهية الشخص العادى لاختبارات الذكاء العقلى: فسواء كانت اختبارات الذكاء العقلى مقياسًا جيدًا لأى شىء أم لا، فإن آثارها تحد من عدد البدائل المتاحة، وتدمر شعور الملايين من البشر بتقديرهم لذواتهم. ولأن كتاب الذكاء العاطفى يقول إن الذكاء العقلى مؤشر جيد على الإنجاز، وأنه واحد فقط من بين أنواع متعددة من الذكاء، وأن الأدلة الإحصائية تؤكد على أن الذكاء العاطفى أهم منه بكثير للنجاح فى الحياة، فقد حقق الكتاب رواجًا كبيرًا.

وإليك شرحًا للكتاب وبعض ما يثيره من نقاط أساسية.

تحضُّر المخ

يزيل كتاب الذكاء العاطفى فى الجزء الأول منه - الذى يناقش تركيبة المخ الإنسانى - الستار عن انفعالاتنا، وخاصة القهرية منها. إن التركيب الفسيولوجى الحالى للمخ البشرى نتيجة لمراحل تاريخية مر بها الإنسان كان الحفاظ على وجوده البدنى فيها يمثل له كل شىء: لذلك فإن تركيبة المخ الحالية مهيأة "للفعل قبل التفكير". وهذه التركيبة كانت مفيدة فى الأزمنة الغابرة، حيث كان

على الإنسان الفرار من وجه الحيوانات المفترسة، أو مواجهة ما يستطيع مواجهته منها. ونحن أبناء القرن الحادى والعشرين لا نزال نحمل أمخاخ أجدادنا من سكان الكهوف البدائيين، حيث يقول "جولمان" فى كتابه إننا نتعرض لـ "نوبات قرصنة انفعالية" - حيث تحدث فيضانات فى المخ يصحبها انفعال حاد يبدو من المستحيل السيطرة عليه - قد تؤدى إلى حادثة قتل فورية، بل وربما كان هذا القتل لشريك حياتنا.

توظيف الذكاء العاطفى

يناقش الجزءان الثانى والثالث من الكتاب مكونات الذكاء العاطفى، واستخدامه فى الحياة اليومية، حيث يرى "جولمان" أن المشكلة ليست فى الانفعالات فى حد ذاتها، بل فى كيفية توظيفها التوظيف الملائم فى موقف معين. ويقتبس عن أرسطو قوله:

"يستطيع الجميع الغضب، فهذا سهل، أما أن نغضب ممن يستحق أن نغضب منه، وبدرجة الغضب المناسبة، وفى التوقيت المناسب، وبالمبرر المناسب، وبالطريقة المناسبة، فهذا ليس سهلًا".

وما يقوله أرسطو هنا لا يصدق على زمان بقدر صدقه على زماننا الذى يتميز بالتقدم التكنولوجى؛ لأن معنى "الحضارة" لم يعد يعنى التكنولوجيا، ولا إهمال طبيعة الإنسان، بل أصبح سعيًا للسيطرة على الذات.

ويأتى الجزء الثالث من الكتاب ليطبق دروس الذكاء العاطفى على العلاقات الحميمة، وعلاقات العمل، والحالة الصحية للإنسان. وفصل العلاقات وحده فى هذا الكتاب يغنى عن كتاب كامل يناقش العلاقات، حيث يصف الحالة النفسية للجنسين من رجال ونساء وصفًا دقيقًا مفصلًا.

الانفعالات والأخلاق

يلاحظ "جولمان" بعد أن أقام رابطة بين الحياة الانفعالية والأخلاق أنه إذا لم يستطع الشخص السيطرة على انفعالاته القهرية، فسيتعرض شعوره العميق بالذات للدمار. ويقول إن السيطرة على الانفعالات القهرية "أساس قوة الإرادة والشخصية"، وأن الرحمة - وهى العلاقة المميزة الأخرى للشخصية - تزداد من خلال القدرة على تقدير ما يشعر به الآخرون وما يفكرون فيه. وهذان العنصران أساسيان للذكاء الانفعالى؛ وبالتالى فإنهما خاصيتان أساسيتان للشخص الطبيعى.

الذكاء العاطفى يجعل صاحبه فائزًا

من الخصائص الكبيرة الأخرى للذكاء العاطفى أنه يجعل صاحبه يتحلى بالمثابرة والقدرة على تحفيز نفسه. وليست العبرة بالانفعالات نفسها، بل يتطلب الأمر سيطرة على الذات وقدرة على وضع الانفعالات والخبرات السلبية فى موضعها الصحيح.

ويؤكد "جولمان" على أن (قوة التفكير الإيجابى) أسلوب ثابت علميًا. ويحقق النجاح، ويقول إن النظرة الإيجابية للأشياء مؤشر أساسى على الأداء الفعلى لها - وهو ما يستقيه من البحوث التى اجراها "مارتن سيليجمان" (انظر كتاب: التفاؤل المبنى على المعرفة).

لقد كان الهوس بالذكاء العقلى نتيجة للنموذج الآلى للأداء الذى ساد القرن العشرين، أما الذكاء العاطفى- وبتركيزه على المهارات التأكيدية للناس وعلى الملاقات - فهو عنصر نجاح أساسى فى اقتصاديات القرن الحادى والعشرين الأكثر إبداعًا وتدفقًا.

عالم العمل

ترك كتاب الذكاء العاطفى أثرًا هائلًا على مجالات العمل وعالم الشركات، فرغم أن المؤلف لم يخصص للإدارة إلا فصلًا واحدًا فى كتابه؛ فمن الواضح أن فكرة الذكاء العاطفى قد ضربت على وتر حساس لدى العاملين الغاضبين، أو الذين يشعرون بالظلم لقصور القدرات الانفعالية والعاطفية لدى رؤسائهم. وبالمثل، فقد أنار الكتاب طريق الكثيرين من الرؤساء فى العمل وقادة فرق العمل ممن بدأوا يتساءلون عما يستطيعون فعله لتحسين الأداء الضعيف للغاية للعاملين معهم. عندما يدرك المرء فجأة أن نصف من يعمل معهم أغبياء انفعاليًا. فلا شك فى أن المعايير الانفعالية التى يفترضها فى الناس ستصبح أفضل.

ويضع الفصل الرائع (عندما يصبح الذكى غبيًا) فى الكتاب الذكاء العقلى فى موضعه الحقيقى بين غيره من الأنواع المتعددة للذكاء. وكما يعرف كل من يعملون فى مكاتب، فإن العامل قد يستطيع تحقيق أفضل نتيجة ممكنة، ولكن المكتب سيظل مكانًا كئيبًا للعمل نتيجة تصارع الإرادات فيه. إن نجاح العمل ينتج عن الحب والحماس لرؤية أو منتج معين، ورغم أن مثل هذا النجاح غالبًا ما يُنسب إلى ذوى الشخصيات القوية فى العمل، فإن الشركات الأفضل هى تلك التى تستطيع أن تخلق جوًا من التناغم والبهجة بتركيزها على المنتج أو الرؤية، وليس على الشركة. وهذه الأفكار يشرحها بتفصيل أكبر الكتاب الرائع *Working with Emotional Intelligence*.

تعليم الذكاء العاطفى

تكمن جذور الذكاء العاطفى فى فكرة "التنور الانفعالى". ويطرح الجزء الأخير من كتاب الذكاء العاطفى ضرورة أن تصبح مهارات الذكاء العاطفى جزءًا من المناهج المدرسية. ولا يجد المؤلف صعوبة فى إقناعنا من خلال ما يورده من حقائق وجداول بالتكاليف الباهظة - المالية والاجتماعية - لعدم تعليم أبنائنا كيف يتعاملون مع انفعالاتهم تعاملًا بناءً وكيف يحلون الصراعات.

تعليقات ختامية

من بين ما حفز "جولمان" على تأليف كتاب الذكاء العاطفى معرفته أن ملايين القراء يعتمدون على كتب مساعدة الذات التى تفتقر للأساس العلمى. والحق أن كتابه قد جاء كبحث أكاديمى رائع. ويبدو أن "جولمان" يعرف المشاهير فى هذا الصدد مثل: "هيوارد جاردن" - الباحث الشهير فى الذكاء بجامعة هارفارد، و"جوزيف ليدوز" - الباحث بجامعة نيويورك، و"بيتر سالوفى" - الباحث بجامعة ييل. والذى كان أول من قدم فكرة الذكاء العاطفى.

ومع ذلك فإن هذا الكتاب ليس إلا كتابًا واحدا على قائمة كتب مساعدة الذات. ونظرًا لتوضيحه للقدرة الهائلة للمخ على التكيف، وعلى تشكيل كيفية استشعارنا لانفعالاتنا: فقد كان من أعظم النقاط التى أثارها "جولمان" أن الحالات المزاجية الانفعالية ليست قدرًا محتومًا. إننا لسنا ضحايا لعادات عقولنا، وانفعالاتنا، حتى وإن بدت لنا تلك العادات كما لو كانت جزءًا ثابتًا منا.

وأكثر المعانى الضمنية روعة التى نخرج بها من كتاب الذكاء العاطفى أنه مع زيادة وعينا وسيطرتنا على انفعالاتنا، ستحدث لنا كبشر ثورة تطورية. إننا نعتقد أن الهياج، والغيرة إلى آخر ذلك من الانفعالات السلبية "خصائص إنسانية". ولكننا إذا نظرنا إلى النماذج الأرقى من البشر الذين شهدهم القرن العشرون مثل غاندى، ومارتن لوثر كينج، والأم تريزا، فلن نجد أثرًا لتلك الانفعالات السلبية. لقد استطاع هؤلاء التعبير عن غضبهم وفقًا لما أوصى به أرسطو: فقد استطاعوا أن يستخدموا انفعالاتهم بدلًا من أن يتركوها هى تستخدمهم. أى تعريف للتحضُّر أو الإنسانية أفضل من هذا؟

دانيال جولمان"

... " جولمان" بمدينة ستوكتون بولاية كاليفورنيا. واشرف على رسالته للدكتوراه فى علم النفس بجامعة هارفارد البروفيسور " ديفيد ماككيلان" - الذى أعد بحثًا علميًا شهيرًا أكد فيه على أن الاختبارات التقليدية لتعيين الموظفين، أو إدراج الطلبة بالجامعات (السجل الأكاديمى، واختبارات الذكاء العقلى) مؤشرات غير دقيقة على مدى الجودة المحتملة لأداء المختَبر. وقال إنه ينبغى اختبار المرشحين لقياس قدراتهم فى المهارات الانفعالية والاجتماعية - وهذا هو الذكاء العاطفى ... " جولمان".

ظل جولمان يكتب على مدار اثنى عشر عامًا مقالاً صحفيًا بجريدة نيويورك تايمز عن علم النفس السلوكى، وعلوم المخ. وشغل أيضًا منصب رئيس تحرير مجلة (علم النفس اليوم Ps-chology Today). وقد ألف قبل كتاب الذكاء العاطفى كتب: The Meditative Mind، و Vital Lies، و Simple Truths. وشارك فى تأليف كتاب The Creative Spirit. وكتاب Working with Emotional Intelligence. وقد شارك أيضًا فى تحرير كتاب: Healing Emotions: Conversations with Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health. وتُرجم كتاب الذكاء العاطفى إلى ثلاث وثلاثين لغة وكتاب Working with Emotional Intelligence إلى ست وعشرين لغة.

ويشغل جولمان حاليًا منصب الرئيس التنفيذى لمؤسسة خدمات الذكاء العاطفى التى تقدم خدماتها الاستشارية للشركات، والتى من بينها قياس الكفاءة الانفعالية.

الرجال من المريخ
والنساء من الزهرة

١٩٩٢

"تشعر النساء بالراحة عندما يتحدثن عن مشاكل الماضي، أو مشاكل المستقبل، أو المشاكل المحتملة، بل وعن المشاكل التي لا حل لها. وكلما ازددن حديثًا واستكشافًا لهذه المشاكل، ازددن شعورًا بالراحة: فتلك هي طريقتهن، وإذا توقعنا منهن عكس ذلك، فإننا ننكر عليهن شعورهن بذواتهن".

"كما تختلف النظرة لكوب الماء فيراه البعض نصف مليء ويراه البعض الآخر نصف فارغ، فعندما تكون المرأة في حالة معنوية مرتفعة فإنها ترى حياتها مليئة، وعندما تكون في حالة معنوية منخفضة فإنها تراها خاوية."

"وكان "تشاك" يعتقد أنه كلما زاد دخله من عمله، قل اضطراره للعمل بالمنزل لإرضاء زوجته، وكان يظن أن راتبه الضخم في آخر الشهر سيضعه في مركز جيد. وعندما افتتح عيادته الخاصة، تضاعف دخله؛ فظن عندئذ أن مركزه تضاعفت جودته، ولم يكن يعرف أن زيادة دخله لم يكسبه إلا نقطة واحدة لصالح مركزه ـ بصرف النظر عن مدى ضخامة ذلك الدخل".

الخلاصة

قبل أن نتعامل مع بعضنا كأفراد،
لابد أن نأخذ باعتبارنا الاختلافات السلوكية بين الرجل والمرأة.
"مارتين سيليجمان": التفاؤل المبني على المعرفة صـ ٢٦٦

الفصل ٢٨

"جون جراى"

كان "جون جراى" قد ألف كتابًا بعنوان *Men. Women. and Relationships* قبل كتابه "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة". وقد بدأ هذا الكتاب بقصة.

فقد عرض والده على مسافر فى رحلة سيرا على قدميه أن يوصله بالسيارة. ولكنه تعرض للسطو المسلح منه قبل أن يدخل معه السيارة، وتلقت الشرطة بلاغين عن العثور على سيارة مفقودة، ولكن تضارب أقوال البلاغين بشأن مكان السيارة صعَّب عليهم الوصول إليها. ولم يتوصلوا إلى مكان السيارة إلا بعد أن تلقوا مكالمة هاتفية ثالثة ولكن بعد فوات الأوان أيضاً، حيث كان والد "جون" قد توفى مختنقًا بالحرارة فى سيارته.

وبعد أن عاد "جون" إلى المنزل من جنازة والده، طلب ممن حوله أن يضعوه فى السيارة، ويقفلوا عليه الباب ليستشعر ما شعر به والده قبل وفاته. وفى الظلام بداخل السيارة بدأ يحرك أصابعه على المواضع التى تركت أصابع والده علامات عليها، ووضع يده عبر المكان الذى ينفذ منه الهواء إلى السيارة وطلب منه شقيقه أن يمد يده بدرجة أكبر ليرى إن كان سيستطيع أن يلمس الزر الذى يفتح الباب؛ فوصل إليه بيده وضغط عليه فانفتح. وقد اعتبر "جون جراى" أن حادثة وفاة والده دليل على ما يدور حوله كتابه؛ وهو تحرير الناس من خلال تعريفهم بأزرار تحررهم الانفعالى الموجودة تحت أيديهم.

"جراى" تحت المجهر

قصة جيدة، ولكن هل تحررنا الكتب التى يؤلفها "جون جراى" فعلاً؟ من السهل أن ننظر إلى كتبه نظرة نقد أنثوية؛ فقد انطلقت مواقع إلكترونية تحمل عناوين مثل "انتقاد من أورانوس" من تأليف "سوزان هامسون" تقول فيه إن كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة يؤكد التحيز الجنسى.

تقول نظرية الدور الجنسى التى يعتبر "جراى" مثالاً قويًا عليها إن طبيعة الرجال تختلف اختلافًا كبيرًا عن طبيعة النساء، وأن جنس المرء يشكل أساس هويته. ويقول النقاد لـ "جراى" إنه أكثر خطورة وأن خطورته خفية؛ لأنه لم يقدم آراءه فى صورة نظرية بل يقول ببساطة إن هذه هى طبيعة الأمور - وكأنها حقيقة بيولوجية. وقد علق الملايين من قراء "جراى" نتيجة الحملة التسويقية القوية لكتبه عن البدائل الأخرى وعن حقيقة الأدوار التى يلعبها كل جنس بتأثير من

الثقافة السائدة. إن هدف "جراى" النهائى - سواء عن وعى أو غير وعى - هو أن يجعل النساء يرضين بوضعهن كتابعات فى ثقافة تسيطر عليها الذكورية.

ملخص الكتاب

وقبل أن ننضم إلى أحد الفريقين المتعارضين. لابد أن نشرح الكتاب أولاً والنقاط الأساسية التى يثيرها "جراى"؟

- المفتاح الذهبى للعلاقات الأفضل هو قبول الاختلاف. فى أيام آبائنا. كان الجميع يسلمون بالاختلاف بين النساء والرجال، ولكن الثقافة قد تغيرت للنقيض. حيث أصبحت تقول بعدم وجود اختلاف بين الجنسين.
- تستهدف النساء تحسين الرجال. أما الرجال فلا يريدون إلا الحصول على القبول. إن النصيحة غير المطلوبة التى تقدمها النساء لا تلقى الترحيب أبدًا من الرجال؛ فهم يعتبرونها انتقادًا سلبيًّا. وبدلاً من عرض المشكلة على الرجل - الذى يعتبر أن هذا هو المشكلة - فينبغى أن تتعامل المرأة مع الرجل كما لو كان هو مصدر الحل. الرجال متمركزون حول قدراتهم وإذا لم يستطيعوا حل مشكلة؛ فإنهم يشعرون بأنهم يهدرون أوقاتهم، أما النساء - وعلى النقيض - فإنهن يحببن أن يناقشن مشاكلهن، حتى وإن لم يكن يلوح لتلك المشاكل حل لأن هذا يمنحهن فرصة مهمة جدًّا للتعبير عن انفعالاتهن.
- النساء مثل موج البحر يرتفعن للقمة، ثم ينخفضن للقاع، ثم يعاودن ذلك مراراً؛ لذلك لابد أن يعرف الرجال أن الوقت بين الموجتين هو الوقت الذى تكون النساء فيه فى أمس الحاجة إليهم؛ فإذا كان الرجل داعمًا ولا يحاول أن يخرج المرأة من هذه الحالة بسرعة، فإنها تشعر بأنه يعرف قيمتها. ولابد أن يشعر الرجل بأن المرأة تحتاج إليه حتى يشعر بالدافعية، أما المرأة فلابد أن تشعر بأن الرجل يحتفى بها.
- يتقلب الرجال بين الحاجة للحميمية والحاجة لوضع المسافات، وليس فرار الرجال إلى "كهوفهم" المنعزلة قرارًا واعياً، بل هو قرار غريزى؛ لذلك فإن النساء اللاتى لا يعرفن حاجة الرجال للجوء إلى كهوفهم ويبحثن عن الحميمية باستمرار، فإنهن يعانين فى علاقاتهن بالرجال. إن الرجل كشريط من المطاط بحاجة للتمدد، ولكنه عادة ما يعود إلى وضعه الطبيعى.
- سرعان ما تتحدر المجادلات بين الرجل والمرأة إلى جرح للمشاعر بشأن طريقة التعبير عن موضوع معين، وليس بسبب مضمون الموضوع؛ فقد يكون سبب الضيق نغمة الصوت الذى أثير به الموضوع، حيث قد تنم تلك النغمة عن عدم الاهتمام. والرجال لا يعرفون مدى ما تثيره تعليقاتهم من جرح للمشاعر. ولا ما قد تثيره طريقة تعبيرهم عن موضوع معين من عدم

اهتمام. والرجال لا يعرفون مدى ما تثيره تعليقاتهم من جرح للشعور ومضايقة، وذلك لأنهم يركزون على "المضمون".

- تبدأ معظم المجادلات بين الجنسين عندما تعبر المرأة عن قلقها من شيء، بينما يخبرها الرجل بأن هذا الشيء لا يستحق القلق بشأنه: فهذا يجعل المرأة تشك في قيمتها: لذلك تتضايق من الرجل: فيثور غضبه لأنه يراها تتضايق منه دون سبب. إن الرجل لا يعتذر عن شيء يعتقد أنه لم يفعله: لذلك تتحول المجادلة الأساسية إلى رغبة في السيطرة تظل لساعات، أو لأيام.
- يجادل الرجال عندما لا يشعرون بأن النساء يثقن بهم، أو يعجبن بهم، أو يشجعنهم، أو لا يتحدثن معهم بصوت في نغمته الثقة والقبول. وتجادل النساء عندما لا يشعرن بأن الرجال يستمعون إليهن أو يضعوهن على قائمة أولوياتهم.

الرسالة الأشمل

يقول "جراي" إن من حقنا في زماننا هذا أن نتوقع الحصول على أكبر قدر من الرضا في حياتنا العاطفية، ومع ذلك فإن أجسامنا وعقولنا التي تتطور ببطء عبر آلاف السنين تتطلب تهدئة حدة الاختلافات بين الجنسين حتى نحقق درجة أكبر من النجاح في البقاء على قيد الحياة (كما يقول "دانيال جولمان" في كتابه الذكاء الانفعالي من أننا بشر معاصرون نعيش بأمخاخ لا تزال تركيبتها مهيأة لسكنى البراري والغابات مثلما كان أسلافنا القدامى). إن التوقعات الوردية للعلاقات المثالية دون التسلح بمعرفة الفروق الأساسية بين أنماط تفكير الذكر والأنثى شيء من السذاجة ويؤدي إلى دمار مركب الحب. ولا يركز "جراي" في كتابه على الطبيعة، أو يدعم جدلاً معيناً، بل يقول ببساطة إن هذه هي طريقة سلوك كل من الرجل والمرأة، وأننا إذا فهمنا هذا فستقل مشاكل العلاقات.

دفاعًا عن "جراي"

كما سبق أن أوضحنا، فإن معظم النقد الموجه لهذا الكتاب ينصب على أنه يكرس للتفرقة بين الجنسين. قد يقول المنتقدون إننا نعيش في القرن الحادي والعشرين، أفلا يجدر بنا - إذن - أن ننظر إلى بعضنا كأفراد، وليس كمنتمين إلى جنس معين، أو لجنسية معينة؟ ولماذا لا يكتب "جراي" أي شيء عن العلاقات المثلية بين أفراد الجنس الواحد؟ إنه يعترف بالفعل بأن ما يقوله زائد، ومع ذلك فإنه يكتب كما لو كان ما يقوله هو الحقيقة.

وكل هذه النقاط لها ما يبررها، لكنها تغفل عن رؤية القصد الأساسي لـ "جراي". إنه يكتب لجمهور لا يقرأ المؤلفات العلمية في علوم التناسل والاجتماع، بل يكتب لمن يريدون تحسين علاقاتهم - الآن. إن كتاب "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" لا يروج لنظرية متكاملة، ولكنه لا يقول أيضًا إن الرجال أو النساء مقيدون بالجنس الذي ينتمون إليه، ولا أن البشر - أيًا كان جنسهم - يغلب عليهم السلوك بطريقة معينة، ويقول إننا إذا استطعنا تحديد هذه السلوكيات: فسنتحرر

من سيطرتها علينا. قد يكون "جراى" مذنبًا لدى البعض بتهمة التأكيد على الفروق بين الجنسين والترويج للذكورية الأبوية. ولكن من يقرأ له يعرف أنه لم يقل أبدًا إن الجنس الذى ينتمى إليه المرء يحدد هويته، فلو كان قد قال هذا، لما كانت كتبه قد بيعت منها نسخة واحدة. إذا كان الهدف من التركيز على الاختلافات بين الجنسين حتى يتم تجاوزه - وهذا تناقض ظاهرى فقط - فإن "جراى" يوجهنا جيدًا فعلاً.

تعليقات ختامية

ألفت آلاف الكتب عن العلاقات. فما الذى جعل كتاب "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" يظهر من وسطها؟

قال "جراى" إنه تعمد تأليف الكتاب بطريقة تجعل الناس "لا يشعرون بضرورة التفكير". إن الكتاب مصمم لجلسات مشاهدة التليفزيون على الغداء. أما بالنسبة للقراء المهتمين بمجال التواصل بين الجنسين، والذين يريدون قراءة شيء أكثر عمقاً، فربما فضلوا القراءة لـ "ديبورا تانن" خبيرة اللغويات (ومن كتبها *You Just Dont Understand. Thats Not What I Meant*). إن صفحة واحدة من كتاب "تانن" قد تكون أكثر تشويقًا من عشر صفحات من كتاب "جراى". ومع ذلك فإن الأساس فى نجاح كتاب "جراى" يرجع إلى أن جمله وتشبيهاته تثبت فى ذهن القارئ، بالإضافة إلى الكثير من النقاط التى تتضمن أوجهًا بسيطة للتفرقة بين الجنسين.

وأثر "جراى" فى عالم العلاقة بين الجنسين يشبه أثر دكتور "بنيامين سبوك" فى مجال تربية الأبناء، فقد أصبحت كتب كلا المؤلفين تمثل الكتب المعتادة فى المنازل فى هذين الموضوعين. وتتعرض أفكار "سبوك" للوم لأنها أنتجت جيلًا من دعاة السلام الضعفاء، ومع ذلك فهناك ملايين ممن يهتمون اهتمامًا كبيرًا بكتاباته. ما هو الحكم النهائى الذى يمكن أن نصدره على كتاب "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة"؟ ليس هناك حكم صحيح بدقة، لكن من الواضح أن هذا الكتاب كان مناسبًا للوقت الذى صدر فيه، وربما كنا بحاجة لمن يذكرنا بالفوارق بين الرجال والنساء قبل أن نستطيع تجاوزها. وكما قال "إمرسون"، فإن أفضل الناس هم من يستطيعون المزاوجة بين الجنسين فى شخص واحد. ينبغى ألا نغرق فى الاختلافات (سواء بين الجنسين، أو غيرها من الاختلافات) إذا أعاقتنا عن رؤية الناس كما هم.

والتوجه الصحيح للتعامل مع "جراى" هو أن نقبل بعض ما يقوله ونترك البعض الآخر، حيث إن القبول المطلق أو الرفض المطلق يدلان على انغلاق العقل. من السهل للغاية أن نرفض هذا الكتاب. ومع ذلك فينبغى أن تقرأه عندما تشعر بالبؤس بعد صراع لك مع شريك حياتك، فربما رأيته مفيدًا فى ذلك الوقت. وكدليل عملى بسيط للتعامل مع تقلبات الحياة مع أحد أفراد الجنس الآخر، فإنه يتضمن مسحة من العبقرية.

"جون جراى"

ولد بمدينة هيوستون بولاية تكساس عام ١٩٥١ . والتحق بعد دراسته الثانوية بجامعتي تومانس وتكساس. قضى تسع سنوات يدرس الفلسفة الهندية. وشارك فى مؤسسة التأمل المتسامى فى سويسرا كمساعد شخصى لزعيمها الروحى المهاريشى "ماهيش يوجى" . وحصل على درجة الماجستير فى الفلسفة الشرقية. وعندما عاد "جراى" للولايات المتحدة سجل لرسالة الدكتوراه. وحصل عليها فى تخصص علم النفس والحياة الجنسية من جامعة كولومبيا باسيفيك بمدينة سان رافائيل بولاية كاليفورنيا وهو إخصائى معتمد فى العلاج الأسرى.

وقد بيعت من كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ثلاثة عشر مليون نسخة. وظل على مدار تسع سنوات يتصدر أكثر الكتب مبيعاً. وكان الكتاب الأكثر مبيعًا فى التسعينات فى الولايات المتحدة. وبلغ مجموع الكتب المبيعة من تأليف "جراى" أربعة عشر مليوناً. بالإضافة إلى عدد كبير من الشرائط السمعية. ومن كتبه الأخرى: Mars and Venus in Love. و Mars and Venus in the Bedroom, How to Get What You Want, and Want What You Have: A Practical Guide to Personal Success.

ويعيش "جراى" مع زوجته "بونى" وبناتهما الثلاث فى شمال كاليفورنيا.

بمقدورك أن تعالج حياتك

١٩٨٤

" إذا أردت أن تفهم والديك فهمًا جيدًا ، فاجعلهما يتحدثان عن طفولتهما : لأنك إن استمعت لهما بتعاطف فستعرف مخاوفهما ومصدر أساليبهما المتحجرة " .

"كثيرًا ما قالوا لى إنهن لا يستطعن أن يحببن أنفسهن: لأنهن بدينات ، أو كما قالت إحداهن " مستديرات للغاية عند الخصر" ، فقلت لهن إنهن بدينات: لأنهن لا يحببن أنفسهن. عندما نحب أنفسنا ونرضى عنها ، فسيذهلنا مدى ما نفقده من وزننا الزائد" .

"كن شاكرًا لما لديك، وستجد أنه يزيد . إننى أحب أن أبارك فى حب كل ما فى حياتى الآن: بيتى، والحرارة، والماء، والضوء، والهاتف، والأثاث، والصرف الصحى، والأدوات الكهربية، والملابس، ووسائل المواصلات، والعمل.. المال الذى أملكه، وأصدقائى، وقدرتى على أن أرى، وأشعر، وأتذوق، وألمس، وأمشى، وأن أستمتع بهذا الكوكب الرائع الذى أعيش عليه" .

الخلاصة

لن تستطيع تغيير حياتك إلا عندما تتعلم كيف تحب نفسك حبًا مناسبًا.

المثيل:

"جيمس ألن": عندما يفكر الإنسان صـ ١٢

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٢٨

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها صـ ٢٦٠

الفصل ٢٩

"لويز هاى"

يقدم كتاب "بمقدورك أن تعالج حياتك" بصورة القلب الملون بألوان قوس قزح على غلافه رسالة مضمونها أن الحب الذى لا يُصدر عليه أحكام، والدعم اللذين يقدمهما قد حببه للناس فى كل مكان. وقد بيع من هذا الكتاب ثلاثة ملايين نسخة خلال عشرة أعوام وفى ثلاثين دولة، وأصبحت "هاى" الآن الأم الروحية لمساعدة الذات، والعصر الجديد، وحركة العلاج الكلى. وهى تعزى نجاح كتابها ببساطة إلى قدرتها على "مساعدة الناس على التغيير دون إلقاء الإحساس بالذنب عليهم". والكتاب يتميز بالهدوء الذى يتميز به شخص مر بأسوأ الظروف ثم نجا منها وتجاوزها.

وليس لعنوان الكتاب أى معنى إلا عندما ينتهى القارئ من قراءة الفصل الأخير فيه، وهو حديث مباشر يسجل الحياة الشخصية للمؤلفة.

قصة "هاى"

كانت والدة "هاى" قد حاولت عرضها لمن يتبناها وهى فى سن صغيرة، وتعرضت فى الخامسة من عمرها للاغتصاب من أحد جيرانها، وظلت تتعرض للاستغلال الجنسى حتى بلغت الخامسة عشرة من عمرها، حيث تركت المنزل والمدرسة لتعمل نادلة فى أحد المطاعم. وبعد ذلك بعام أنجبت فتاة، ولكن ابنتها عُرضت للتبنى ولم ترها بعد ذلك. انتقلت "هاى" بعد ذلك إلى شيكاغو، حيث عملت ببعض الوظائف المتواضعة قبل أن تستقر فى نيويورك لتعمل عارضة أزياء. وهناك قابلت "رجلًا إنجليزيًّا راقياً" وتزوجته، فعاشا معًا حياة راقية ومستقرة استمرت أربعة عشر عاماً، ثم تعرف زوجها على امرأة أخرى فطلقها. وقد أدى حضورها إحدى المناسبات فى دار عبادة إلى تغيير حياتها تغييرًا كاملاً، حيث أصبحت مستشارة معتمدة فى دار العبادة تلك، وبعد ذلك أصبحت من أعضاء حركة التأمل المتسامى بعد أن التحقت بجامعة مهاريش الدولية بولاية أيوا.

وبعد أن رسَّخت قدميها فى عملها كمستشارة ألفت كتابًا بعنوان *Heal Your Body* ناقشت فيه الأسباب النفسية للأمراض البدنية. وفى ذلك الوقت اكتشفت إصابتها بالسرطان، ولكنها شُفيت منه من خلال التغيير الجذرى فى نوعية طعامها واتباعها أساليب علاجية عقلية. وبعد أن قضت معظم حياتها على الشاطئ الشرقى للولايات المتحدة انتقلت إلى لوس أنجلوس، حيث عادت لتعيش مع والدتها قبل وفاتها. وتبلغ "هاى" حاليًا السبعين من عمرها، وهى واحدة من أشهر

المحاضرين والكتاب التحفيزيين على مستوى العالم. وكثيرًا ما تقوم بجولات تحاضر خلالها مع أمثالها من المؤلفين والمحاضرين. ومن بينهم "ديباك تشوبرا". و"واين داير". و"جيمس ريدفيلد".

الكتاب

كتاب "*بمقدورك أن تعالج حياتك*" رسالة من شخص استطاع النجاة من كهف الضحية. وقد أدت هذه الخاصية للكتاب إلى رواجه. وخصوصًا بين النساء ممن تعرضن لتجارب مشابهة. وخلاصة تعاليم "هاى" هى الرضا عن الذات. والتحرر من الإحساس بالذنب. وهو ما تعتقد أنه يحررنا عقليًا. ويؤدى إلى صحتنا البدنية كما تشهد بذلك الدراسات فى أثر الحالة النفسية للإنسان على جهازه المناعى.

ومع ذلك. فإنها تناقش أيضًا كل الرسائل المعتادة لمساعدة الذات مثل التحرر من الأفكار المقيِّدة. وإحلال الإيمان محل الخوف. والتسامح. وإدراك أن الأفكار بمقدورها أن تخلق الخبرات.

ومن النقاط الأساسية فى كتابها:

- المرض (أو عدم الراحة كما تسميه) نتيجة لحالات عقلية. وتعتقد "هاى" أن عدم القدرة على الصفح هى أساس كل الأمراض.
- يتطلب العلاج أن نتحرر من نمط التفكير الذى أدى إلى حالتنا الراهنة. فقلما كانت "المشكلة" هى الشىء المهم. إن الأشياء السطحية الظاهرية التى لا نحبها فى أنفسنا تغطى تحتها اعتقادًا أعمق بأننا "لسنا جيدين بما فيه الكفاية". والحب الصادق للذات" (وليس بالمعنى النرجسى) أساس كل عمليات الشفاء الذاتى. يقدم الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب قائمة بكل الأمراض. و "العائق" الذهنى الذى ربما يسببه. وحتى المتشككون قد يجدون هذه القائمة دقيقة بصورة كبيرة إذا فتحوا عقولهم قليلاً.
- الإقرارات تستهدف تذكيرنا بذواتنا الحقيقية. والاستفادة من مواضع قوتها؛ لذلك ثق فى أن قوة الإقرارات ستحقق لك ما تريده. ولابد للإقرارات أن تكون إيجابية دائمًا وبصيغة الزمن المضارع. ومن أمثلتها:"أنا أستمتع بصحة جيدة جدًّا". و"تأتى إلىّ فرص العمل الرائعة". ويحتوى الكتاب على الكثير من الإقرارات التى يمكننا أن نختار من بينها.
- "كل ما نركز عليه يزيد؛ لذلك لا تركز على ديونك؛ فذلك سيزيدها". إن الامتنان لما لديك يزيده. فكن على وعى بالموارد اللامحدودة للكون - لاحظ الطبيعة. إن ما تحصل عليه من دخل ليس إلا إحدى قنوات الثروة وليس مصدرها.
- "ليس أمانك فى عملك ولا حسابك المصرفى. ولا استثماراتك. ولا زوجك. ولا أبويك. إن أمانك هو قدرتك على الارتباط بالطاقة الكونية التى تخلق كل شىء". إذا كنت تستطيع تسكين عقلك. واستحضار الشعور بالسلام من خلال إدراكك لأنك لست وحدك. فلن تشعر أبدًا بعدم الأمان مرة أخرى.

❖ من أول ما تقوله "هاى" لمن يطلبون نصيحتها: "كف عن انتقادك لنفسك!" وربما كنا قد قضينا عمرنا نفعل هذا. ولكن بداية الحب الحقيقى للذات - وهو من المكونات الأساسية لعلاج حياتك - تحدث عندما نقرر أن نسامح أنفسنا.

تعليقات ختامية

ليس كتاب "بمقدورك أن تعالج حياتك" موجهًا للجميع، فإنه من كتب العصر الجديد الذى يمكن تصنيفه فى فئة كتابات "الرحلة إلى الكلية" التى أصبحت شائعة الآن، والتى كانت "هاى" من روادها. وبالنسبة لمن يقرأون عددًا من كتب مساعدة الذات، فسيبدو هذا الكتاب تبسيطًا ولا يتضمن شيئًا جديداً. والمؤكد أنه ليس كتابًا معقدًا ذهنيًّا، بل على النقيض، فإنه مباشر ويتميز بالحماس الذى يساعد على بقائه فى الذهن، وهو ذو معنى فى ذاته.

ومن منظور مساعدة الذات، فإن هذا الكتاب لا يستهدف إصلاح المشاكل، بل تجريدها من سطوتها. وهذا التوجه - الذى يبدو ساذجًا للوهلة الأولى - هو فى حقيقته ذو بعد فلسفى قوى: أمعن التفكير فى مشاكلك وستجد أنها تستعصى على الحل، وإذا فكرت فى الإمكانات المتاحة، فستجد أنها تمنحك الأمل والتحفيز. لقد عاش الملايين صعابًا حياتية كتلك التى عاشتها "هاى"، ومع ذلك فلم يكن لديهم جميعًا الإرادة التى تجعلهم يتجاوزون مشاكلهم، بل لم يكونوا يعرفون أنهم يستطيعون فعل هذا. إن الحرمان يخلق الوهم القائل: "هذا هو كل ما لى". وقد أدى إصرارا "هاى" على ألا تسمح لما تعرضت له من آلام وانتكاسات بأن يشكل حياتها إلى وصولها إلى عدد من الحالات التى يمكننا تسميتها بالنجاة النفسية، وكتابها هذا بمثابة المهرب الناجح من تلك الحالات.

"لويز هاى"

قضت "لويز هاى" الكثير من وقتها فى العمل مع المصابين بالإيدز من خلال جماعة دعم Hayride، وفى عام ١٩٨٨ ألفت كتاب The AIDS Book: Creating a Positive Approach، وكان أول كتبها هو كتاب Heal Your Body، ثم تلته كتب Gratitude: A Way of Life، و Millennium (عام ٢٠٠٠)، وكلا الكتابين أسهم فيه الكثيرون، وكتاب Empowering Women: Every Woman's Guide to Successful Living، بالإضافة على الكثير من الشرائط السمعية والمرئية.

والآن تعمل "هاى" بالزراعة والبستنة العضوية، ولا تزال تقوم بجولاتها التى تحاضر فيها. ويصدر لها مقالها الصحفى (عزيزتى "لويز") فى أكثر من ثلاثين مجلة فى الولايات المتحدة وخارجها فى نفس الوقت.

شفرة الروح: بحثًا عن الشخصية والغرض من الحياة

١٩٩٦

"نحن بحاجة في البداية لتوضيح أن النموذج الشائع لفهم الحياة الإنسانية، وتفاعل الجينات مع البيئة يحذف شيئًا أساسيًا. وهو التفرد الذي يشعر المرء بأنه تعبير عنه. إن قبولنا لفكرة أننا نتيجة للتصارع بين العوامل الوراثية والقوى المجتمعية يجعلنا نقلل من قدر أنفسنا باعتبارنا نتيجة لهذا الصراع".

"كما أن المساواة الديمقراطية لا تجد أرضية مشتركة إلا في الغرض المتفرد لحياة كل إنسان: فإن الحركة تقوم على أساس يختلف تمامًا عن الغرض من الحياة. عندما أكد مؤلفو إعلان استقلال الولايات المتحدة على أننا جميعًا نولد متساوين، فقد كانوا يرون ما يميز الجميع، وهو: كل البشر ولدوا أحرارًا. إن الغرض من الحياة هو ما يجعلنا متساوين، وتنفيذ تلك الغرض وتحقيقه هو ما يجعلنا أحرارًا".

الخلاصة

ليس الغرض من الحياة حكرًا على "المشاهير" فقط، فلدى كل منا صورة بالشخص الذي يستطيع أن يكونه والحياة التي يمكنه أن يحياها.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٢٨

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتي هربن مع الذئاب صـ ١٣٤

"توماس مور": الاهتمام بالروح صـ ٢١٨

الفصل ٣٠

"جيمس هيلمان"

هل هناك شفرة للروح.. تركيبة أساسية ثابتة بالمصير؟ دفع هذا السؤال مؤلفنا "جيمس هيلمان" للبحث في حياة الممثلة "جودى جارلاند". والعالم "تشارلز داروين". ورجل التصنيع "هنرى فورد". والموسيقى "كيرت كوبان"، و"تينا تيرنر"، وكثيرين غيرهم. بحث عن "الشيء" الذى حركهم، وجعلهم يحبون الحياة التى حيوها. وكان منطلق المؤلف أنه مثلما أن شجرة البلوط الضخمة الرائعة تنبت من بذرة صغيرة، فكذلك الإنسان يحمل بداخله بذرة نشطة للحقيقة، أو صورة منقوشة ليحيا وفقًا لها وليست هذه الفكرة بجديدة. فقد كان الإغريق يستخدمون كلمة شبح ليعبروا بها عن القوة الموجهة غير المرئية فى حياتنا وكان الرومان يستخدمون كلمة العبقرية للتعبير عنها.

نحن القصة ولسنا نتيجتها

وتاريخ فكرة صورة الروح تاريخ طويل فى معظم الثقافات، ومع ذلك فإن علم النفس والعلاج النفسى المعاصرين يتجاهلانها تماماً. إن التصور، والشخصية، والقدر، والعبقرية، والغرض من الحياة، والشبح، والروح، والمصير كلها كلمات كبيرة أصبحنا نخشى استخدامها، ولكن هذا لا يقلل من حقيقتها الواقعية كما يقول "هيلمان". إن كل ما يستطيعه علم النفس هو تحليل لغز الفرد بتقسيمه له إلى شخصية، وأنماط شخصية، وتعقيدات نفسية. ويذكر المؤلف السيرة الشخصية النفسية للرسام "جاكسون بولوك" التى تؤكد على أن أشعاره الموزونة والأقواس فى رسوماته كانت نتيجة عبث أشقائه بـ "تراب الأرض فى مزرعتهم بمقاطعة ويومينج".

إن مثل تلك التفسيرات تقتل الروح وتنكر الرؤى الداخلية؛ لأنها توضح أن الظروف الخارجية هى ما يحرك الناس ويدفعهم. يقول "هيلمان" إن طريقتنا فى النظر إلى حياتنا تجعل من تلك الحياة مصدرًا للكآبة. إننا نحب الرومانسية، ومع ذلك فلا نتحلى بما يكفى من الرومانسية. إننا نتوقف عن الإبداع لنصبح أشبه بنتيجة، وهى النتيجة التى تتحول حياتنا فيها إلى تفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية".

ومن الطرق الأخرى التى نقلل من خلالها من وجودنا طريقتنا فى النظر للوقت، أو مبدأ السبب والنتيجة، حيث يقول لسان حالنا "لقد حدث كذا"، أو "لقد تكونت شخصيتى نتيجة لـ...".

وكتابنا هذا لا يبحث هذه الأمور. بل يبحث عن الأشياء الخالدة لدينا سواء كنا أطفالًا حديثى الولادة، أو فى متوسط أعمارنا، أو فى شيخوختنا.

من هم والدانا؟

يبدع "هيلمان" فى عرضه لما يسميه "وهم الأبوة". وهو الظن بأن شخصياتنا إنما تشكلت على غرار شخصيات آبائنا. يقول الكتاب إن أفضل فهم للطفولة هو فهمها من خلال تواصل الصورة التى ولدنا بها مع البيئة التى نجد أنفسنا فيها. حيث ينبغى أن ننظر إلى النوبات الانفعالية ونوبات الوساوس الغريبة لدى الأطفال من خلال هذا السياق، وليس من خلال محاولة "تصحيحها" بالعلاج النفسى.

تلقى "إيهود مينوحيم" فى عيد ميلاده الرابع هدية عبارة عن آلة فيولين لعبة. فألقاها على الأرض، فحتى فى ذلك العمر كانت هذه الآلة اللعبة إهانة لعازف الفيولين المستقبلى العظيم. إننا نتعامل مع أبنائنا كما لو كانوا صحافًا بيضاء وبدون ذوات حقيقية: وبالتالى نحرم الطفل من إمكانية أن يكون لحياته، مغزى وهدف توجهه إليه عبقريته.

وإذا تحدثنا من خلال مبدأ الأشباح الإغريقية، نقول إن المباشرة الزوجية تؤدى إلى اختلاط حيوان منوى ببويضة يحملهما حاملان يسميان "الوالدان". وهذه الفكرة معروفة، ولكن "هيلمان" يقول إنها تفسر أسباب الزيجات المستحيلة، والحمل السريع، وهجران الحياة الزوجية التى تشكل أساس قصص الكثير من آبائنا.

بل إن المؤلف يتجاوز هذا ليصل إلى أن القصور المتمثل فى رؤية أمهاتنا وآبائنا كأم وأب فى حين أن الطبيعة قد تكون أمهاتنا والكتب آباءنا - كل ما يربطنا بالعالم ويُعلمنا منه. ويقتبس المؤلف من "ألفريد نورث وايتهيد" قوله: "الدين هو الولاء للعالم الذي نعيش فيه". ويقول إننا لابد أن نثق بقدرة العالم على أن يمنحنا القوت، وأن يعلن لنا عن أسراره فى حب.

"لابد أن أحصل عليك"

يوضح كتاب *شفرة الحب* أن الشبح الإغريقى يؤكد على نفسه من خلال الحب، وزيادة الوساوس وتقلبات العاطفة، وهو ما يعارض منطق البيولوجيا. أثبتت البحوث أن التوائم المتماثلة الذين ينفصل أحدهما عن الآخر وقت الميلاد يتشابهون فى استخدامهم معطر ما بعد الحلاقة الذى يستخدمونه، والتدخين، ولكن أهم اختلاف بينهما هو فى اختيار كل منهما لشريك حياته.

عندما كان مايكل أنجلو ينحت تماثيله، كان يحاول أن يرى ما كان يسميه (قلب الصورة)، حيث إن هدف البحث كما كان يراه إظهار الروح الداخلية لصاحب التمثال. عندما نحب، فإننا نشعر بأننا فى غاية الأهمية، وذلك لأننا نستطيع التعبير عن ذواتنا الحقيقية، وأن نقدم لمحة من عبقرية أرواحنا. إن اللقاء بين المحبين هو لقاء بين الصور، وتبادل للخيال. ولا يكون المرء فى حالة

حب إلا لأن خياله فى حالة من الارتقاء، وتحرير الخيال كفيل بأن يحرر التوائم المتماثلة أنفسهم من التماثل.

البذرة السيئة

وكتاب شفرة *الروح* شيق جدًا عندما يناقش نقيض الحب، وهو "البذرة السيئة". لقد خصص "هيلمان" معظم أجزاء أحد فصول الكتاب لظاهرة أدولف هتلر. حيث تدل عادات هتلر من خلال ما قاله عنه رواة موثوقون على شبح "سيئ". والاختلاف الأساسى بين شخصية هتلر وشخصية غيره من الناس - كما يقول الكتاب - هو فى المزج بين البذرة والشخصية، حيث لم تكن بذرة هتلر سيئة فحسب، بل كانت مزروعة فى شخصية لم تكن ترتاب فى هذه البذرة أو تعارضها. ومن خلال بذرة واحدة نستطيع أن نرى القوة المذهلة التى ملكها هذا الرجل، والتى استطاع من خلالها تحويل عقول الملايين وتحويلهم إلى مواطنى دولة شريرة. ويمكننا تطبيق نفس هذه الفكرة على المرضى النفسيين المعاصرين مثل "جيفرى داهمر" حتى ندرك كيف كانوا يسحرون عقول ضحاياهم.

ولا يعنى هذا بأية حال من الأحوال أن للسلوكيات البشعة الناتجة عن البذرة السيئة ما يبررها، بل يعنى أن إدراكنا للعقلية الإجرامية من منظور البذرة/ الشبح يجعلنا نفهمها فهمًا أفضل من فكرتنا التقليدية عن البشر (وهى أنه شىء يمكن محوه، أو "إزالته بالحب") وما يجعل البذرة بذرة شيطانية هو الهوس أحادى التوجه، ومع ذلك فقد يكون المجد هو هدفها النهائى. ونحن كمجتمع ينبغى أن نكون مستعدين للتعرف على هذا الدافع، وأن نجد طرقًا لتوجيهه إلى غايات أقل تدميراً.

إننا نعيش فى ثقافة من البراءة تحتقر الظلام، والثقافة الشعبية الأمريكية تحديدًا التى يعبر عنها عالم ديزنى لاند وشارع سمسم لا تستطيع قبول البنور غير المغلفة تغليفًا جذاباً، ومع ذلك فالحق أن البراءة تجذب الشر. و"القتلة بحكم طبيعتهم هم الرفقاء السريون للناس البسطاء" على حد قول "هيلمان".

لغز الروح

وبعد أن خصص "هيلمان" معظم الكتاب لفحص حياة المشاهير، فإنه يطرح سؤال البسطاء، فيقول: هل من الممكن أن يكون هناك شبح بسيط؟ والإجابة هى أنه ليس هناك روح بسيطة، وهذه حقيقة تنعكس فى أقوالنا، حيث قد نصف شخصًا بأنه ذو روح جميلة، أو جريحة، أو عميقة، أو كروح الأطفال، ولا نصفه بأنه ذو روح "طبقة متوسطة"، أو "عادية" أو "بسيطة" - كما يقول "هيلمان".

الأرواح تنتمى لعالم لامادى، ومع ذلك فإنها تتوق إلى خبرات وتجارب هذا العالم المادى، حيث يذكر "هيلمان" فيلم *Wings of Desire* الذي يحب الملاك فيه الحياة العادية للناس الماديين بما فيها مشاكل ومآس، حيث لا ترى الملائكة أن فى حياتنا التى نعيشها شيئًا "عاديًا" أو بسيطاً.

تعليقات ختامية

قال بيكاسو": "أنا لا أتطور، بل أنا على ما أنا عليه". وليس هدف الحياة أن نصبح شيئًا، بل أن نحقق الصورة الموجودة لنا بالفعل. إننا مهووسون بالنمو الشخصى، والوصول نحو سماء تخيلية، وبدلًا من أن نحاول أن نتسامى بوجودنا الإنسانى، فمن الأهم أن "نتعمق" فى عالمنا وفى موضعنا فيه. ولا يستغرب "هيلمان" من أن من نعتبرهم "نجومًا" كثيرًا ما يعتبرون أن الحياة صعبة عليهم ومؤلمة لهم، وأن الصورة الشخصية التى يرسمها الناس لهم ليست إلا خداعًا، وتؤدى بهم حتمًا إلى الانهيار على أرض الحياة الواقعية.

إن منعطفات حياتك وتقلباتها قد لا تكون بحدة منعطفات وتقلبات حياة المشاهير، ومع ذلك فربما كان لهم أثر أكثر إيجابية عليك. وفيما يخص الشخصية يقول "هيلمان" إننا الآن ننظر إلى "خطاب الجندى لأسرته عشية المعركة أثناء إعداد خطط الحرب فى خيمة القائد" بصورة أكبر اهتمامًا مما سبق. وعندئذ يصبح هدف المرء من الحياة هدفًا ينطوى على الصدق والاستقامة، وليس على النجاح.. على الاهتمام والحب، وليس على الإنجاز، وبهذا المعنى تصبح الحياة نفسها عملًا عظيمًا.

جيمس هيلمان"

لد " جيمس هيلمان" بفندق فى أطلانطا سيتى بولاية نيوجيرسى عام ١٩٢٦ . وخدم فى القسم لطبى بالبحرية الأمريكية بين عامى ١٩٤٤ . و ١٩٤٦ . ثم عمل صحفيًا إخباريًا مع القوات الأمريكية ى ألمانيا . وبعد الحرب التحق بجامعة السوربون فى باريس وكلية ترينتى كولدج فى دبلن أيرلندا . م بدأ عمله الخاص كمحلل نفسى. وفى عام ١٩٥٩ . حصل على رسالة الدكتوراه من جامعة زيوريخ. طوّر فكرة العلاج النفسى البيئى (التى أصبحت تعرف فيما بعد باسم علم نفس النموذج. وهو لم النفس الذى يضع الفرد فى إطار أكبر من الأساطير والفن والأفكار).

وحاضر " هيلمان" . وشغل درجات أكاديمية فى جامعات ييل. وهارفارد، وسيراكوز. وشيكاغو. رنستون، ودالاس. ومن كتبه Suicide and the Soul. و Re-visioning Psychology. و The Dream and the Underworl. و Healing Fiction. و We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World Is Getting Wors (بمشاركة " إم. فينترا") . و The Force of Charact. ويناقش فى كتابه *Lasting Life* التقدم فى العمر فى ظل ثقافة تركز ى الشباب. وقد أسس " هيلمان" معهد دالاس للإنسانيات والثقافة. ويشارك فى أنشطة كلية بينيكا للدراسات العليا فى كاليفورنيا . ويعيش " هيلمان" بولاية كونيكتيكت.

استشعر الخوف ثم دعه يمر

١٩٨٧

"أتذكر أنه قد مر علىّ وقت كنت أخاف فيه من كل شيء.. من أن تفشل كل محاولاتى لتحقيق أحلامى؛ لذلك ظللت فى المنزل أسيرة لإحساس بالخوف. وكنت أود أن أؤكد على أن أحد حكماء فلسفة الزن هو من أعادنى إلى الوعى، ولكن هذا لم يحدث: فالحق أن ما أعادنى إلى الوعى هو شعار إعلانى لشركة خطوط جوية يقول: "ادخل إلى هذا العالم": فعندما رأيت هذا الإعلان أدركت فجأة أننى كنت قد توقفت عن المشاركة فى العالم".

"هل تعيش دور الضحية. أم لديك المسئولية عن حياتك؟ يظن الكثيرون أنهم يملكون السيطرة على حياتهم فى حين أنهم ليسوا كذلك: فعقلية الضحية ليس من السهل التعرف عليها. وهى تأخذ صورًا متعددة".

الخلاصة

إن وجود الخوف مؤشر على النمو وقبول التحديات التى تواجهنا بها الحياة.

المثيل:

"نورمان فينسنت بيل": قوة التفكير الإيجابى صـ ٣٣

"انتونى روبينز": ايقظ العملاق الداخلى صـ ٣٥٤

"مارتن سيلجمان": التفاؤل القائم على التعلم صـ ٣٦٦

الفصل ٣١

"سوزان جيفرز"

توسع أفكار مساعدة الذات من رؤيتنا لما هو ممكن، وتجعلنا نؤمن بأحلامنا ونفكر تفكيرًا كبيراً، حيث نقول: "سنفعل هذا"، و "سنكون كذا"، وتجعلنا نكف عن التقليل من شأن أنفسنا. ومع ذلك، فإننا عندما نستيقظ من النوم صباحًا لتواجهنا كل تلك الكمية من "الواقعية"، تبدو لنا هذه الأحلام فجأة بعيدة المنال، وفى خلال دقيقتين تعاودنا الحياة التى نعرفها، والمخاوف التى اعتدناها.

كيف – إذن – نصل للمرحلة التى يصبح سعينا فيها لتحقيق أحلامنا هو الأساس المعيارى لحياتنا اليومية؟ إن بين الخبرة التى نعيشها اليوم، والرؤية التى نراها لأنفسنا هوة سحيقة من الخوف والشك توقفنا، ويبدو لنا وقتها أنه من الأسهل أن نستدير على أعقابنا لنعود للأمان الذى تمنحه الحياة المألوفة التى اعتدناها. ومع ذلك، فإن "سوزان جيفرز" تقول إن النظرة المألوفة من الناس للخوف نظرة خاطئة تماماً، وأنه – أى الخوف – ليس مؤشرًا على وصول المرء لأقصى إمكاناته، بل هو إشارة خضراء تعنى مواصلة السير. فما لم يشعر المرء بأى خوف فربما لا يواصل السير. لا تنكر الخوف إذا انتابك، بل تقدم خطوة للأمام، فالسفن لا تُصنع حتى تظل فى المرفأ.

التعامل مع الخوف

هناك أنواع مختلفة من الخوف، ولكن أشدها هو ذلك الاعتقاد البسيط – رغم قوته – بأن المرء لا يستطيع التعامل مع شىء. إننا لن نستطيع التعامل مع شىء إذا تركنا آباؤنا، أو إذا كان لدينا مستوى معين من الدخل.. إلخ. وما ينبغى فعله هنا هو أن نصل لنقطة نعرف عندها أننا نستطيع التعامل مع كل ما يعترض طريقتنا سواء كان جيدًا أو سيئًا. قد يبدو هذا فكرة بديهية خاوية، ولكن ما تريد "جيفرز" قوله هو أن الخوف ليس مشكلة نفسية بقدر ما هو مشكلة تعليمية: لذلك لابد أن يعيد المرء تعليم نفسه أن يقبل الخوف كجزء لا غنى عنه من النمو والتطور، وأن يواصل المسير.

التوافق مع الكون

مع التأكيد على أن "جيفرز" لا تقول إن المرء يستطيع السيطرة الكاملة على العالم، حيث تحدث أمور نتيجة لأشياء لا نعرفها، ولكن المهم – كيلا نغرق فى مستنقع الخوف – هو أن نؤكد ما هو مهم بالفعل، وليس هذا التأكيد على الأشياء البسيطة مثل فقدان حافظة الجيب فحسب، بل وعلى الأمور الكبيرة مثل الألم أيضاً، فقد لا يؤدى التفكير الإيجابى إلى التخلص من الألم، ولكنك إذا

استشعر الخوف ثم دعه يمر

١٩٨٧

" أتذكر أنه قد مر عليّ وقت كنت أخاف فيه من كل شيء.. من أن تفشل كل محاولاتي لتحقيق أحلامي؛ لذلك ظللت في المنزل أسيرة لإحساس بالخوف. وكنت أود أن أؤكد على أن أحد حكماء فلسفة الزن هو من أعادني إلى الوعي، ولكن هذا لم يحدث؛ فالحق أن ما أعادني إلى الوعي هو شعار إعلاني لشركة خطوط جوية يقول: " ادخل إلى هذا العالم" ؛ فعندما رأيت هذا الإعلان أدركت فجأة أنني كنت قد توقفت عن المشاركة في العالم" .

" هل تعيش دور الضحية. أم لديك المسئولية عن حياتك؟ يظن الكثيرون أنهم يملكون السيطرة على حياتهم في حين أنهم ليسوا كذلك؛ فعقلية الضحية ليس من السهل التعرف عليها، وهي تأخذ صورًا متعددة" .

الخلاصة

إن وجود الخوف مؤشر على النمو وقبول التحديات التي تواجهنا بها الحياة.

المثيل:

"نورمان فينسنت بيل": قوة التفكير الإيجابي صـ ٢٣

"انتوني روبينز": ايقظ العملاق الداخلي صـ ٢٥٤

"مارتن سيلجمان": التفاؤل القائم على التعلم صـ ٢٦٦

الفصل ٣١

"سوزان جيفرز"

توسع أفكار مساعدة الذات من رؤيتنا لما هو ممكن، وتجعلنا نؤمن بأحلامنا ونفكر تفكيرًا كبيراً. حيث نقول: "سنفعل هذا"، و "سنكون كذا". وتجعلنا نكف عن التقليل من شأن أنفسنا. ومع ذلك، فإننا عندما نستيقظ من النوم صباحًا لتواجهنا كل تلك الكمية من "الواقعية"، تبدو لنا هذه الأحلام فجأة بعيدة المنال، وفى خلال دقيقتين تعاودنا الحياة التى نعرفها، والمخاوف التى اعتدناها.

كيف - إذن - نصل للمرحلة التى يصبح سعينا فيها لتحقيق أحلامنا هو الأساس المعيارى لحياتنا اليومية؟ إن بين الخبرة التى نعيشها اليوم، والرؤية التى نراها لأنفسنا هوة سحيقة من الخوف والشك توقفنا، ويبدو لنا وقتها أنه من الأسهل أن نستدير على أعقابنا لنعود للأمان الذى تبعثه الحياة المألوفة التى اعتدناها. ومع ذلك، فإن "سوزان جيفرز" تقول إن النظرة المألوفة من الناس للخوف نظرة خاطئة تماماً، وأنه - أى الخوف - ليس مؤشرًا على وصول المرء لأقصى طاقاته، بل هو إشارة خضراء تعنى مواصلة السير. فما لم يشعر المرء بأى خوف فربما لا يواصل المسير. لا تنكر الخوف إذا انتابك، بل تقدم خطوة للأمام، فالسفن لا تُصنع حتى تظل فى المرفأ.

التعامل مع الخوف

هناك أنواع مختلفة من الخوف، ولكن أشدها هو ذلك الاعتقاد البسيط - رغم قوته - بأن المرء لن يستطيع التعامل مع شىء. إننا لن نستطيع التعامل مع شىء إذا تركنا آباؤنا، أو إذا كان لدينا مستوى معين من الدخل.. إلخ. وما ينبغى فعله هنا هو أن نصل لنقطة نعرف عندها أننا نستطيع التعامل مع كل ما يعترض طريقتنا سواء كان جيدًا أو سيئاً. قد يبدو هذا فكرة بديهية خاوية، ولكن ما تريد "جيفرز" قوله هو أن الخوف ليس مشكلة نفسية بقدر ما هو مشكلة تعليمية؛ لذلك لابد أن يعيد المرء تعليم نفسه أن يقبل الخوف كجزء لا غنى عنه من النمو والتطور، وأن يواصل المسير.

التوافق مع الكون

تود التأكيد على أن "جيفرز" لا تقول إن المرء يستطيع السيطرة الكاملة على العالم، حيث تحدث أمور نتيجة لأشياء لا نعرفها؛ ولكن المهم - كيلا نغرق فى مستنقع الخوف - هو أن نؤكد ما هو قائم بالفعل. وليس هذا التأكيد على الأشياء البسيطة مثل فقدان حافظة الجيب فحسب، بل وعلى الأشياء الكبيرة مثل الألم أيضاً. قد لا يؤدى التفكير الإيجابى إلى التخلص من الألم، ولكنك إذا

جعلت التفكير الإيجابى جزءًا من عالمك. وإذا لم تنكر حقه فى الوجود، فإنه يتجرد من قوته المرعبة. وتذكر "جيفرز" كتاب الإنسان والبحث عن المعنى لمؤلفه "فيكتور فرانكل" الذى ألفه أثناء فترة سجنه بمعسكرات النازى، والذى تصفه بأنه واحد من أكثر الأعمال التى تؤكد على ضرورة التحمل. ومع ذلك فإن مؤلف الكتاب قد استطاع خلف الأسلاك الشائكة أن يجد أناسًا يستطيعون قول "نعم" لكل هذا، واختاروا التحلى بالمسئولية عن حياتهم وليس الاستسلام.

يُطلب منا على مر حياتنا أن نتحلى بالمسئولية. فنفسر هذا على أنه يعنى أن نكمل دراستنا، ونجد عملاً، ونشترى بيتاً، ونتزوج. أما فهم "جيفرز" للتحلى بالمسئولية فهو أقرب إلى نموذج الاعتماد على الذات لدى "إمرسون": أى التحلى بالمسئولية عن كيفية تفسير خبرات الحياة. هل تكره عملك؟ عليك - إذن - أن تتخذ قرارًا واعيًا بأن تظل فيه وتخرج منه بشىء، أو أن تتركه.

سبب نجاح التفكير الإيجابى

التفكير الإيجابى جيد، ولكنه لا يعكس الواقع، فهو مبالغ فى "التفاؤل".. هذا اتهام شائع للتفكير الإيجابى. ومع ذلك فإن "جيفرز" تسأل: "وإذا كانت نسبة ٩٠٪ مما نخاف من حدوثه لا تحدث (كما توضح الدراسات). فكيف للسلبية أن تكون أكثر "واقعية" من الإيجابية؟ الحقيقة أن ما هو واقعى وما هو غير واقعى أمر نحن من يحدده، وهو يعتمد على كيفية تشكيلنا لأفكارنا".

إن العقلية الإيجابية لن تحميك من الأخبار السيئة، ومع ذلك فإنها تجعل استجابتك لتلك الأفكار مختلفة. قل: "كانت تجربة تعلمت منها". بدلًا من "كانت خبرة مرعبة". حسنٌ، ولكن ماذا عن الأمور الخطيرة مثل الإصابة بالسرطان؟ تقول "جيفرز" إن هذا التوجه قد أحدث كل الفارق فى خبرة إصابتها هى نفسها بالسرطان. وإذا كانت هذه القاعدة تنطبق على المواقف الحادة مثل الإصابة بالسرطان، فليس من مبرر للمبالغة فى ردود الفعل تجاه الأحداث اليومية البسيطة. إننا نحن البشر نحب أن نندد بالأشياء، ونبالغ فى الانفعالات. ولكن "جيفرز" تطالبنا بملاحظة مدى إضعاف هذا التوجه لنا.

وأساس التفكير الإيجابى ومحوره الجوهرى - رغم أنه الأكثر تجاهلًا - هو أن على المرء أن يمارسه - أى التفكير الإيجابى - طوال الوقت. بل إن "سوزان جيفرز" نفسها - وهى شخصية تحفيزية شهيرة - لا تستطيع أن يمر عليها يوم دون أن تملأ خزان وقودها الذهنى، وتقول إننا لا نستطيع الخروج من منزلنا صباحًا للعمل دون أن نتناول فطورنا، ونمارس رياضتنا الصباحية، ونعانق أبناءنا؛ فلماذا لا نؤمن بأن برنامجًا يوميًا للتنشيط الإيجابى أمر لازم؟ اشتر مجموعة من الكتب والشرائط السمعية التحفيزية، واقرأها أو استمع إليها - كما تنصح "جيفرز" - وسيكون أثر هذا أعظم مما تظن سواء بالنسبة لك أو لمن يعيشون معك. اكتب الأقوال المأثورة المحفزة التى تعجبك، واحتفظ بها بالقرب من حاسوبك، أو فى سيارتك، أو بجوار سريرك. إن الإيجابية التى ستحققها فى هذه الحالة ستبدو أقرب من الأشياء (الواقع) مما كنت تظن من قبل، وستبدأ فى رؤية حياتك السابقة كما لو كانت ضبابًا رماديًا.

"سوزان جيفرز"

برمجة العقل الباطن

..ى فى أن كل ما هو موجود فى عقلك الباطن سيتجسد فى حياتك الواقعية: لذلك فإنه من الضرورى أن تسيطر على مدخلاتك الذهنية على كل المستويات. ومن الطرق المهمة لإحداث التغيير والتغلب على الخوف هى الإقرارات. وهى لا تتطلب جهدًا كبيرًا أو شجاعة. تعرّف "جيفرز" الإقرارات بأنها جمل إيجابية تؤكد على أن شيئًا ما يحدث بالفعل. إن جملة مثل: "لن أقلل من قيمة نفسى بعد الآن" ليست ناجحة كإقرار. حيث لابد أن يكون الإقرار بصيغة الجملة الإيجابية غير المنفية، وفى الزمن المضارع: فتصبح الجملة السابقة: "أنا أتحلى بالثقة بنفسى فى كل المواقف". والأكثر من ذلك أنه ليس من المهم أن تؤمن بالإقرار الذى تردده حتى ينجح معك طالما كنت تردده باستمرار: فالعقل يستجيب وفقًا لما يتم تغذيته به سواء كان حقيقيًا أم لا. ونحن إما أن نستمع إلى هذياننا المعتاد أو إلى ذواتنا العليا.

نقاط أخرى فى الكتاب

يتضمن الكتاب العديد من الرسائل الجيدة الأخرى، ومنها:

هناك دائمًا ما يكفى من الوقت. تقول "جيفرز": "أسوأ ما قد تقع فيه طوال حياتك هو قلة الصبر". فقلة الصبر ليست إلا عقابًا للذات وخلقًا للضغوط، وتسبيبًا لعدم الرضا والخوف.
لابد أن يثق المرء فى أنه أيًا كان ما يفعله، فإنه يتكشف أمامه بطريقة رائعة وفى الوقت المناسب.
كيف تتخذ قرارات "غير خاسرة". كف عن الاعتقاد بأن هناك طريقًا واحدًا فقط "صحيحاً" أو "خاطئاً". علينا أن ندخل فى حالة نتحرر فيها من أسر التفكير بأسلوب النتيجة الواحدة. وأن نعرف أن بالعالم فرصًا لتحقيق ما نريده.
لا تخف أبدًا من الأخطاء. تذكر أنه حتى أفضل الضاربين فى البيسبول لا يتجاوز معدله المتوسط ٠,٤٠٠ - أى أن أفضل الضاربين يضيع ست ضربات من كل عشر. ابتهج، واسعد لأنك مررت بإحدى التجارب حتى وإن لم تحقق نجاحًا فيها. المرء لن ينجح ما لم يحاول.
عن الخوف من الاستقرار فى علاقات: علينا أن نعلم أننا نلتزم فى علاقتنا بأزواجنا وبتطويرهم وبسعادتهم. وليس بالضرورة أن نلتزم بالارتباط غير المرن بهم طوال الوقت.

تعليقات ختامية

فى نهاية كتابها تضع "جيفرز" عددًا من "الحقائق عن الخوف". وأكثرها أثرًا هى الحقيقة الخامسة التى تقول فيها:

الفصل الحادى والثلاثون

" الاندفاع خلال الخوف أقل تخويفًا من أن نعيش حياتنا ولدينا خوف من إحساسنا بانعدام حيلتنا" .

وبمعنى آخر فإن من لا يخاطرون أبدًا يعيشون فى خوف هائل من أن يحدث خطأ. إنهم يفضلون الشعور بالأمان على كل ما سواه، ولكن المفارقة أن هذا يؤدى إلى إحساس مزمن بعدم الأمان.

والحق أنه من الأسهل (ومما يؤدى إلى حياة أكثر إرضاء فى النهاية) أن نحاول تجربة الأشياء الجديدة. وقرارنا بأن ندرج فى حياتنا تحديات جديدة يجلب لنا شعورًا بالأمان: لأنه يجعلنا نعرف أننا نستطيع التعامل مع أى شىء.

وهذا النوع من التفكير المباشر هو ما يميز كتاب "استشعر الخوف" بالإضافة إلى نغمة التعاطف التى يقدمها الكتاب، والتى تشعر قارئه بأنه ليس بمفرده أمرًا حاسمًا للتحرر من الإحساس بالعزلة التى تنتج عن الخوف. وهناك مسحة من البهجة التى تمنحها قراءتك لهذا الكتاب.

هل تشعر بالحرج من شراء كتب مساعدة الذات؟ استشعر هذا الخوف، واذهب لشراء أحدها أيًا كان ما يحدث!

" سوزان جيفرز"

كانت " سوزان أمًّا لطفلين صغيرين عندما قررت أن تلتحق بالجامعة إلى أن استطاعت فى النهاية أن تحصل على درجة الدكتوراه فى علم النفس من جامعة كولومبيا. وعند تخرجها عملت مديرًا تنفيذيًا للمستشفى العائم (مستشفى على متن قارب) فى مدينة نيويورك حيث قضت بهذا المستشفى قرابة عشرة أعوام.

وكان كتاب استشعر الخوف نتيجة لمنهج دراسى تقدمه فى الكلية الجديدة للبحوث الاجتماعية فى نيويورك. وقد عرضت النسخة الأولى لهذا الكتاب على ناشرين كثيرين فرفضوه. وكان أسوأ تعليق تلقته من هؤلاء الناشرين تعليقًا يقول: " حتى لو روجت لهذا الكتاب سيدة جميلة تقود دراجتها عارية من ملابسها ووزعته على الناس فى الشوارع: فلن يشتريه أحد" - وفقًا لما تقوله " سوزان جيفرز" على موقعها الإلكترونى.

ومن كتبها الأخرى Feel the Fear... and Beyond *و* End the Struggle and Dance *و* Dare to Connect *و* Opening Our Hearts to Men *و* The Journey from Lost to Found *،* with Life*، وأحدث كتبها هو* I'm Okay... You're Brat *(وهو إشادة منها بالكتاب الكلاسيكى لـ "توماس هاريس"). وتشتهر "سوزان جيفرز" بمنتدياتها ومناهجها التعليمية المحفزة والقائمة على التعامل مع الخوف، وقد استضافتها "أوبرا وينفرى" كثيرًا فى برنامجها. وتعيش "سوزان" فى لوس أنجلوس.*

مبدأ ٨٠/٢٠: سر إنجاز المزيد بجهد أقل

١٩٩٨

"لقد أسهم مبدأ ٨٠/٢٠ فى تشكيل العالم المعاصر، ومع ذلك فإنه يظل واحدًا من أعظم أسرار عصرنا، بل إن الخبير العلامة الذى يعرف مبدأ ٨٠/٢٠ ويوظفه لا يستفيد من قوته إلا استفادة "طفيفة".

"تقول الحكمة التقليدية إنه لا ينبغى أن نضع البيض كله فى سلة واحدة، أما حكمة مبدأ ٨٠/٢٠، فإنها تنص على أن نحسن اختيار السلة، وأن نضع البيض كله فيها، ثم نراقب هذه السلة بما فيها من بيض مراقبة دقيقة بعينى صقر".

"مبدأ ٨٠/٢٠ أشبه بالحقيقة من حيث إن بمقدوره أن يحرر المرء، حيث إنه يمكّنه من تقليل ما يقوم به من عمل، وفى نفس الوقت يكسب أكثر ويستمتع أكثر".

الخلاصة

إن تعرف المرء على ما يجيد فعله، ومن ثم زيادة فعله يسهّل عليه النجاح.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٢٨

"ميهالى تسيكسينتميهالى": التدفق صـ ١٠٤

الفصل ٣٢

"ريتشارد كوش"

هذا الكتاب الرائع من شأنه أن يحدث ثورة فى حياتك، حيث يكتب مؤلفه عن المبدأ الذى تأكد الآن رغم مخالفته للتفكير السطحى، وهو أن نسبة ٨٠٪ من النتائج تجىء من نسبة ٢٠٪ من الجهد المبذول. إن معظم المبيعات فى الشركات لا تحققها إلا نسبة ٢٠٪ من المنتجات أو الخدمات المبيعة. ونسبة ٢٠٪ من السجاد تحقق أعلى المبيعات. وإذا طبقنا هذا المبدأ على الحياة الشخصية، فسنجد أن نسبة ٨٠٪ من سعادتنا تنتج عن نسبة ٢٠٪ من أوقاتنا.

ورغم أن هذه النسبة ليست حتمية، فإن هذا المبدأ يستهدف أن يوضح لنا الطريقة التى تفتقر افتقارًا هائلًا للتوازن فيما يحدث فى العالم. وهذا الكتاب هو أول كتاب حصرى عن مبدأ ٨٠/ ٢٠، وأول كتاب يطبق هذا المبدأ على الحياة الشخصية. وكان أول من أشار إلى هذا المبدأ هو "باريتو" - رجل الاقتصاد الإيطالى - لذلك فهو يعرف أيضًا باسم قانون "باريتو"، وهو العماد الأكبر للإدارة الإستراتيجية وسر الشركات الأكثر نجاحاً. وقد يرى من لا يعرفون هذا المبدأ أن نتائجه أشبه بالسحر، وذلك لأنه يعارض النظرية الاقتصادية التقليدية، وليس من العجيب - إذن - أن يطلق عليه اسم "قانون الجهد الأقل".

ومع ذلك فإن هذا المبدأ لم يصل لدرجة النظرية، بل هو مجرد ملاحظة، ويقول "كوش" إن مبدأ ٨٠/ ٢٠ يختلف عن القوانين الروحية والفلسفية فى كتب كلاسيكية كثيرة فى مساعدة الذات، حيث إنه مبدأ ناجح وثابت سواء آمنت بدقته أم لا.

اعتقاد ٥٠/ ٥٠ فى مقابل مبدأ ٨٠/ ٢٠

من المنظور العقلى، فإن نسبة ٥٠: ٥٠ فيما يتعلق بالعلاقة بين الجهد المبذول والعائد عليه أكثر دقة، فإذا بذل المرء جهدًا "جيدًا"، فسيحصل على نتائج "جيدة"، وإذا بذل "جهدًا كبيراً"، فله أن يتوقع مستوى معينًا من الإثابة. هذه هى طريقة التفكير التى كانت تحرك المجتمع على مدار أجيال عديدة، وهى لاشك طريقة لها ما يسوغها من حيث حفاظها على الترابط المجتمعى. إنها معادلة واضحة للعلاقة بين العمل والعائد عليه تؤدى إلى خلق مجتمع مستقر.. مجتمع يقبل الأداء الضعيف ويصر على التوافق مع معاييره، ولكن "كوش" يقول إن العالم الذى نعيش فيه لم يعد هو نفس هذا العالم.

إن العالم الجديد يقول إن مجرد "التوافق" مع المجتمع لم يعد كافياً، وأن مجرد الكفاءة فى شىء لم تعد كافية للإثابة عليها بالنجاح. وأنه لابد أن يفعل المرء شيئًا يسهل عليه فعله ويحبه حتى تكون لديه ميزة كبرى على غيره، وحتى يصل للقمة فى مجاله.

إن مثل هذا النوع فقط من الجهد - والذى قد لا يبدو لك "عملاً" مقارنة بما يفعله الآخرون - هو ما يؤدى إلى عوائد كبيرة. إن عالم ٨٠/ ٢٠ يختلف عن العالم القديم من حيث إن من يطبقون قاعدة ٨٠/ ٢٠ من حقهم أن يتوقعوا عوائد هائلة إذا ما قورنت بالجهد الذى يبذلونه، ومع ذلك فإن هذا الجهد لابد أن يكون ذا معايير عالية وانعكاسًا لتفرد من يبذله.

وفقًا لمبدأ ٨٠/ ٢٠ فإنه من المنطقى تمامًا أن يكسب "مايكل جوردون" دخلًا أكبر مما يكسبه أفراد خمس فرق كرة سلة مجتمعة بسبب مهاراته الفائقة التى يبديها، والترفيه والمتعة اللتين يحدثهما هذا للمشاهدين والمتابعين. لقد أصبح نجوم اليوم يكسبون أضعاف ما كان يكسبه نجوم الأمس (راجع أجور كبار الممثلين)، ولكن هذا ليس موضوعنا. إن "كوش " لا يشير لهؤلاء النجوم إلا ليوضح أن هذا المبدأ يمكن تطبيقه علينا جميعاً، وأن "أى شىء ذى قيمة هائلة لا يتحقق إلا بعد أن يحقق المرء ذاته".

كن ثوريًا فى التعامل مع الوقت

لا يأتى معظم ما نعتبره ذا قيمة إلا من جزء من أسلوب قضائنا لأوقاتنا. إن الزيادة الكبيرة لكفاءتنا. أو سعادتنا أو دخلنا تستلزم منا أن نزيد ذلك الجزء من الوقت ليتجاوز عشرة أو عشرين بالمائة من أوقاتنا إلى نسبة أكبر. يقول "كوش" إن المجتمعات المعاصرة لا تقدر الوقت تقديرًا جيداً، و"إننا لا نحتاج لإدارة وقت، بل لثورة فى الوقت".

تركز الإدارة التقليدية للوقت على زيادة كفاءة ما نفعله، وعلى التحسن فى وضع الأولويات. أما" كوش" فيعتقد أن قصور كل أنواع إدارة الوقت قائم على افتراضنا أننا نعرف الاستخدام الجيد للوقت، والاستخدام غير الجيد له من الأساس. والقصور الثانى فيها هو أنها قائمة على افتراضنا أن الوقت محدود، وأن لدينا الكثير من الأمور المهمة لنفعلها، وأننا فى حالة من الضغوط المستمرة.

ومع ذلك فإنه للتحسن الهائل فى استخدام الوقت تتطلب قاعدة ٨٠/ ٢٠ منا أن نراجع "أولوياتنا" لنرى إن كانت فعلًا انعكاسًا لأفضل استخدام لحياتنا بوجه عام. و"كوش" واضح جدًا فى هذا، حيث يقول: "يبذل الكثير من الناس جهودًا هائلة على الأشياء غير المناسبة". ولأن مبدأ ٨٠/ ٢٠ يوضح طبيعة عدم التوازن فى الطريقة التى تعمل بها الأشياء فعلاً؛ فإنه ليس من المفيد أن نفكر فى الوقت تفكيرًا عقلانيًا. إن محاولة تحسين نسبة ١٥ - ٢٥ ٪ من استخدامنا لأوقاتنا (كما يعد بذلك خبراء إدارة الوقت) لا تمثل إلا "استثمارًا للأمور البسيطة". أما الواقع غير المتوقع وغير العقلانى، فهو أننا سنجد وفرة فى الوقت عندما نبدأ فى تخصيصه لنسبة الـ ٢٠٪

من المهام المهمة، وبدلًا من الافتقار الدائم للوقت، فإن الحقيقة أننا ننعم بضيق منه ولكنه "فيض متنكر" - كما يقول المؤلف.

لا بأس بالكسل إذا ما كان كسلًا ذكيًا

هل تجتهد دائمًا دون أن تحقق شيئًا؟ يقدم "كوش" في إجابته عن هذا السؤال مصفوفة "فون مانشتاين". و "مانشتاين" جنرال ألماني توصل إلى أن أفضل الضباط - أولئك الذين يرتكبون أقل الأخطاء، والأبعد نظرًا والأذكياء - كسالى. ويطبق "كوش" هذه المصفوفة على الاقتصاد المعاصر، حيث يقرر أن أساس النجاح الهائل هو "التظاهر بالذكاء الكسول، وتصنيعه وتوظيفه" بدلًا من اختيار هدف عمومي صعب نظن أنه سيجلب لنا الاحترام، فإن علينا أن نركز على ما نجد سهولة في فعله.

والمذهل أن المذهب الرأسمالي يتيح للفرد أن يصبح ناجحًا وثريًا من خلال كونه على طبيعته الحقيقية، أي: تحقيق أعلى تعبير له عن نفسه: وبالتالي قد يحقق لنفسه نجاحًا محددًا ذا قيمة عالية للغاية في مجال محدد وإن كان بسيطًا. وهذا يتوافق توافقًا تامًا مع الاقتصاد القائم على المعلومات، والذي يتطلب التخصص باستمرار: لأنه لا أحد في هذا الاقتصاد يفعل ما يفعله غيره بنفس طريقة فعل غيره له، بل إن هذا ينطبق على الأسواق التي يبدو العرض فيها هائلًا، ويتجاوز الطلب كثيرًا مثل مجالي التمثيل السينمائي، والرياضة. هناك المئات من لاعبي التنس المحترفين، ولكن ليس هناك إلا "أندريه أجاسي" واحد، وهو الذي أكسبه مظهره وتوجهه المتفرد أرضية على حساب زملائه ممن لا يقلون عنه كفاءة. أساس القيادة في كل المجالات هو الحماس، والفضول القوي، والتعلم المستمر، ومع ذلك فهذه الأشياء ليست عملًا بالمعنى المعروف.

إن التفكير بأسلوب ٢٠/٨٠ هو مزيج من الطموح والأسلوب الهادئ الواثق، وهو يتضمن التفكير التأملي (السماح للأفكار بالمجيء بدلًا من التسرع في الفعل)، والاستخدام غير التقليدي للوقت، وفلسفة المتعة. ويرى "كوش" أن الثقافة الحالية القائمة على أن "العمل يساوي النجاح" تستبعد فكرة المتعة. وليست المتعة أنانية: لأنه كلما ازداد حبنا لفعل شيء معين، ازدادت جودة أدائنا له، وازداد احتمال استفادة الآخرين منه.

تعليقات ختامية

كتاب مبدأ ٢٠/٨٠ بمثابة وصفة للخروج من شرك السباق المحموم الحالي في الحياة، ومعيشتنا لحياة نوظف فيها كل قدراتنا: فهو يوضح كيف تنغص علينا التوافه حياتنا، وكيف تؤدي الأعذار "بالانشغال" إلى غياب شعورنا بالهدف في الحياة. وكل هذه موضوعات مألوفة في كتابات مساعدة الذات، إلا أن تطبيق "كوش" لأحد "قوانين القوة" في الكون هو ما يعطي لهذه الأفكار وزنها وقوتها. من منا يستطيع إنكار منطق العمل القائم على "التوافق مع الكون وليس في تعارض معه؟".

إن هذا الكتاب جيد جدًا لفهم تركيبة النجاح فى عالم اليوم، وقد حقق نجاحًا ككتاب فى عالم الأعمال وكمرشد ملهم ومثير فى الحياة. وفى معرض توضيحه لنا لمدى عدم توازن الكون، فإن مبدأ ٢٠/٨٠ يمكّننا من أن نحسب احتمالات مكسبنا فى لعبة الطاولة إن نحن لعبناها مع الكون. إن تعبيرنا عن مواهبنا المتفردة وتهذيبنا لها بدلًا من اتباع "التميز فى شىء لا نحبه" هو الأساس. إن الإثابات العظيمة ليست من نصيب المتازين فحسب، بل تذهب للبارزين.

" ريتشارد كوش"

"كوش" رجل أعمال ناجح وكاتب تحقق كتبه أعلى المبيعات. وهو يعمل فى الاستشارات الإدارية. حيث قدم الاستشارات والنصيحة للكثير من الشركات الكبرى فى أوربا والولايات المتحدة. مثل الفنادق. والمطاعم، ومؤسسات تنظيم الذات. وآخر أنشطته عمله فى توجيه النصح للأفراد بمؤسسة Sporting Exchange. *وهو محاضر دائم على جماعات الشركات الاستثمارية فى المملكة المتحدة وجنوب أفريقيا.*

ومن كتبه الأخرى Managing without Management، *و* Sm· t Things to Know about Strategy، *و* The Third Revolution، *وهى كتب عن العلاقة بين النظام الرأ ،مالى والديمقراطية. وقد حقق كتابه مبدأ ٢٠/٨٠ أعلى المبيعات فى الولايات المتحدة. وآسيا. وأوربا. وترجم إلى ثمانى عشرة لغة. ومن كتبه التى صدرت فى صورة سلاسل كتاب* The Power Laws: The Science of Success، *وهو كتاب يستخدم القوانين العلمية لشرح النجاح فى عالم الأعمال، وكتاب ثورة الـ ٢٠/٨٠ ، وهو دليل إرشادى يساعد القارئ على تحقيق الثروة والتمتع بحياة جيدة.*

و"كوش" له منزل فى لندن، وآخر فى ماربيلا ، وثالث فى كيب تاون بجنوب إفريقيا.

اليقظة: الاختيار والسيطرة على مجريات الحياة اليومية

١٩٨٩

" تختلف اليقظة عن تعبير " الحالات المتغيرة للوعى" ـ والذى نقرؤه كثيرًا هذه الأيام من حيث إن اليقظة وانعدامها أمران شائعان لدرجة أن القلائل منا فقط هم من يقدرون أهميتهما، أو يوظفون قوتهما لتغيير حياتهم. ويوضح هذا الكتاب الثمن الذى ندفعه لنتحلى باليقظة ـ التكاليف النفسية والبدنية لعدم اليقظة – والأهم من ذلك أنه يوضح مزايا اليقظة، وهذه المزايا هى: درجة أكبر من السيطرة على حياتنا، وقدرة أكبر على الاختيار، وتحقيق ما يبدو وكأنه مستحيل" .

" عندما نتصرف دون يقظة ـ أى نعتمد الأنماط التى استقيناها من الماضى ـ فإن إمكانات التطور تبدو محدودة. إننا فى مثل هذه الحالة نصبح أشبه بمقذوف خرج من بندقية يسير فى اتجاه محدد لا يحيد عنه، أما عندما نتحلى باليقظة، فإننا نرى كل أنواع الخيارات المتاحة، ونبتكر إمكانات جديدة للتطور" .

الخلاصة

عاداتنا العقلية تحدد حياتنا؛ لذلك فإن استعادتنا السيطرة على تفكيرنا تمكّننا من رؤية الحياة من منظور جديد.

المثيل:

الدالاى لاما، و"هيوارد. سى. كاتلر": فن السعادة صـ ١٠٦

الدهاما بادا: صـ ١١٦

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفى صـ ١٥٦

"مارتين سيليجمان": التفاؤل القائم على المعرفة صـ ٢٦٦

الفصل ٣٣

"إلين جيه. لانجر"

هل سبق لك أن اعتذرت إلى تمثال عرض الملابس في أحد المتاجر بعد أن صدمت ذراعه به، أو وقمت شيكًا في شهر يناير بتاريخ العام السابق؟ من المحتمل أن تكون إجابة معظمنا عن هذين السؤالين هي "نعم". ومع ذلك فإن "إلين لانجر" تعتقد أن هذه الأخطاء البسيطة ليست إلا قمة الجبل الجليدي لحالة عدم اليقظة. وباعتبارها أستاذة لعلم النفس بجامعة هارفارد فقد قادتها بحوثها التي أجرتها عن قوة وصلابة العقل إلى ملاحظة بُعد الليونة أو السيولة العقلية، وهى عدم اليقظة.

من الموضوعات المهمة لكتابات مساعدة الذات ضرورة التحرر من العادات والقواعد التى نقبلها على المستوى اللاشعورى. ويوضح هذا الكتاب الكلاسيكى لمساعدة الذات من تأليف "لانجر" كيف نستطيع تحقيق هذا. وهذا الكتاب يسير على أفضل أعراف البحث العلمى فى الغرب، وتملؤه نتائج التجارب الرائعة التى تروق للقراء الذين يستمتعون بقراءة موضوعات كتابى الذكاء العاطفى، والتفاؤل القائم على المعرفة.

من، أو ما هو الشخص اليقظ؟ تقول "لانجر" إن من صفات الشخص اليقظ:

- القدرة على خلق أنماط جديدة.
- الانفتاح على المعرفة والمعلومات الجديدة.
- الوعى بأكثر من وجهة نظر واحدة.
- الانتباه للعملية (أى الفعل) أكثر من المحصلة (النتيجة).
- الثقة فى الحدس.

الأنماط الجديدة

تقول "لانجر" إننا نعيش الواقع ونستشعره فى صورة تصورية، فنحن لا نرى الأشياء جديدة ومن منظور جديد كل مرة ننظر إليها فيها، بل نخلق أنماطًا تندرج فيها الأشياء. وهذه طريقتنا فى التعامل مع العالم من حولنا. وبعيدًا عن الأشياء الصغيرة مثل تعريف أصيص زرع بأنه أصيص يابانى للزرع، أو زهرة معينة على أنها زهرة أوركيد، أو شخص معين على أنه رئيس فى العمل؛ فإن هناك أنماطًا أكثر اتساعًا وعمومية نعيش فى كنفها مثل الأديان، والتوجهات الفكرية، وأنظمة الحكم. وكل نوع من هذه الأنماط تمنحنا مستوى من اليقين النفسى، ويوفر علينا بذل الجهد

المتمثل فى المراجعة المتواصلة لمعتقداتنا. إننا نقسم الحيوانات - مثلًا - إلى "حيوانات مدللة"، و"حيوانات داجنة"، حتى نستطيع أن نحب بعضها، ونأكل البعض الآخر.

ويحدث غياب اليقظة عندما لا ندرك أننا ندرج أنفسنا تحت أنماط، وعندما نقلبها دون أن نفكر فيها تفكيرًا جديًّا، أما اليقظة فهى خلق أنماط جديدة وإعادة تقييم الأنماط القديمة، أو كما يقول "ويليام جيمس":

" العبقرية لا تبعد كثيرًا فى معناها عن ملكة إدراك الأشياء بصورة غير معتادة".

المعلومات الجديدة

تقدم "لانجر" فى الكتاب ما تسميه "الالتزامات المعرفية المتعجلة"، وهى أشبه بصور فوتوغرافية يثبت فيها المعنى وليست الحركة، وتوضح لنا مخاطر الصور الزائفة متجمدة الحركة من خلال تذكيرها لنا بشخصية الآنسة "هافيشام" فى رواية الآمال العظام لـ "تشارلز ولكنز" والتى ظلت ترتدى فستان زفافها منذ يوم أن هجرها عريشها ليلة زفافها، رغم أن الفستان قد أصبح متهالكًا على جسدها الذى أضعفته الشيخوخة وأصبح مثل ستارة متهرئة.

وبعيدًا عن الروايات، فإن الطفل قد يعرف أن المسنين متذمرون، فيتبنى تصور أن "المسنين متذمرون" ويظل هذا التصور يلازمه حتى ينضج. وإن لم يحاول هذا الطفل بعد أن ينضج أن يغير هذا التصور، فسوف ينحصر فى تصور خاطئ ربما انعكس على خبراته، حيث سيتحول هو نفسه إلى مسن متذمر عندما يتقدم به العمر.

وهذا الوضع ينطبق بالتأكيد على كل جوانب الحياة، أما إن كنا نتمتع باليقظة، فسيقل استعدادنا لأن نعتبر "الجينات الوراثية" عذرًا مقبولًا لسلوكياتنا أو عدم سلوكياتنا. لا يعنى أن والدينا لم يستطيعا الترقى فى عملهما ليصلا للمستويات الإدارية أن نفترض أننا لن نشغل يومًا منصب رئاسة شركة.

وجهة النظر والسياق

يحدث عدم اليقظة عندما يقبل الناس المعلومات دون نظر إلى السياق الذى وردت فيه. تقول "لانجر" إن القدرة على التسامى على السياق هى سمة اليقظة والإبداع.

وترى "لانجر" أن الكثير مما نحس به من ألم ينتج عن السياق؛ فإننا لن يضايقنا إذا أُصبنا بكدمة فى القدم أثناء لعبنا كرة القدم بنفس درجة الضيق التى سنحس به إذا أصبنا بتلك الكدمة ونحن فى بيوتنا لا نفعل شيئًا. إن الخيال والتصور هما أساس إدراك الأشياء بصورة مختلفة. لقد نجح صياد الطيور فى جزيرة ألكاتراز فى أن يحقق الثراء من خلال اهتمامه بالطيور الجريحة بعد أن قضى أربعين عامًا محبوسًا فى زنزانة.

والمعنى الضمنى لهذا فيما يخص التطور الشخصى واضح. وهو: إننا نستطيع التوافق مع أى شىء مادمنا نراه فى سياق إيجابى. وما لم تكن لدينا رؤية شخصية محددة؛ فقد تبدو لنا الحياة على أنها مجموعة متواصلة من مسببات القلق والضيق. أما الحياة التى تتضمن رؤية شخصية محددة. فإن كل شىء فيها موضوع فى موضعه المناسب. يقول نيتشه إن المرء إذا عرف السبب استطاع أن يجد كل حلول الكيفية.

توجُّه العملية

ومن المميزات الأساسية الأخرى لليقظة التركيز على العملية وليس النتيجة، أو (الفعل وليس الإنجاز). إننا قد ننظر إلى الكشوفات العملية الجديدة للعلماء، ونصفهم بأنهم "عباقرة"، ونظن أن ما فعله هذا العالم قد حققه بين عشية وضحاها. إن معظم النجاحات العملية - باستثناءات قليلة، مثل العام العظيم لاكتشافات آينشتاين - نتيجة لسنوات من العمل يمكن تقسيمها إلى خطوات. قد ينظر الطالب الجامعى للكتاب من تأليف أستاذه فى رهبة، فيقول لنفسه: "لن أستطيع أبدًا تأليف كتاب ذى قيمة" مفترضًا أن العبقرية - وليست سنوات الدراسة والعمل - هى ما تحقق ذلك الإنجاز الهائل. إن كل هذه مقارنات خاطئة.

ويتطلب توجيه العملية منا ألا نسأل: "هل نستطيع فعل هذا؟"، بل "كيف نستطيع فعل هذا؟"؛ لأن هذا التوجه "لا يشعرنا بقدراتنا على إصدار الحكم فقط، بل يجعلنا نشعر بدرجة أكبر من الرضا عن أنفسنا" - كما تقول "لانجر".

الحدس

الحدس طريق مهم للوصول لحالة اليقظة، وذلك لأن استخدام الحدس يتطلب منا تجاهل العادات والتوقعات القديمة لنجرب شيئًا قد يتعارض ظاهريًّا مع العقل. ورغم أن أفضل العلماء لديهم حدس قوى، فإن الكثيرين منهم يقضون سنوات فى التقييم المنهجى لما بدا لهم على أنه حقيقة أثناء ومضة حدس.

والشىء المذهل بشأن اليقظة والحدس هو أن كلا منهما لا يتطلب جهداً، فكلاهما "يمكن الوصول إليه من خلال تجنب الكفاح القوى أحادى التوجه الفكرى لمعظم أمور الحياة اليومية المعتادة". ومع ذلك، فإن الحدس يمنحنا معلومات قيمة بشأن نجاحنا، ونحن لا نستطيع أن نفسر مصدر الحدس، ولكننا نتجاهله مما يكلفنا. والشخص اليقظ يفعل ما يحقق نتيجة ونجاحًا حتى إن لم يكن ظاهره يوحى بذلك.

تعليقات ختامية

اليقظة بالأساس هى إدراك منا لتفردنا. إن اختيارنا تبنى عقلية الموارد المحدودة. والتركيز على النتائج وليس على الفعل (العملية) . واقامتنا مقارنات مغلوطة مع الآخرين، فإننا بذلك لن نتجاوز كثيرًا حالة الآلات. إن الإنسان المتفرد الحقيقى يتميز بالانفتاح على الجديد، ويعيد تصنيف معانى ما لديه من معارف وخبرات بصورة دائمة. ويستطيع أن يرى سلوكياته من خلال منظور أكبر وقائم على الوعى.

وتعترف "لانجر" بالتوازى بين الفلسفات الشرقية وكتابها. ومن أمثلة ذلك أن الفلسفات الشرقية ترى التأمل على أنه تمتع بحالة عقلية تؤدى إلى "سلوك قويم". وتأمل "لانجر" فى أن يكون لحالة اليقظة نفس الأثر: وبالتالى تترك آثارًا مهمة على صحة المجتمع بوجه عام وليس الفرد فقط. وجمال اليقظة هو أنها ليست عملاً ، بل لأنها تؤدى إلى درجة أكبر من السيطرة على طريقة تفكيرنا، وأنها "منعشة للنفس" - كما تقول "لانجر" - بطريقة تخلق الإثارة بشأن ما هو ممكن.

قد تبدو هذه الأفكار عسيرة الفهم، ومع ذلك فإن كتاب اليقظة كتاب موجه للجمهور العادى. وهو ليس كتابًا طويلاً ، وربما كان تقديره أقل من تقدير غيره من كتب مساعدة الذات، ومع ذلك فإن ما يقدمه من أفكار يثبت فى الذهن.

"إلين لانجر"

حصلت "إلين لانجر" على درجة البكالوريوس فى علم النفس من جامعة نيويورك سيتى عام ١٩٧٠ ، وحصلت على الدكتوراه من جامعة ييل عام ١٩٧٤ ، وألفت أثناء عملها كأستاذة لعلم النفس بجامعة هارفارد عددًا من الكتب الأكاديمية ، والكثير من المقالات الصحفية ، وفصولاً فى عدد من الكتب التى تحررها الجامعة.

وكان كتاب اليقظة نتيجة لما تجاوز خمسين تجربة أجرت "لانجر" معظمها على المسنين، وقد قادتها هذه التجارب إلى الاعتقاد بأن الحماية التى توفرها دور رعاية المسنين تؤدى إلى تقليل السيطرة على الذات والمسئولية الشخصية مما يزيد من سرعة معدل الشيخوخة لديهم. وقد تمت ترجمة الكتاب إلى ثلاث عشرة لغة ، وطبع فى عشر مطابع مختلفة.

ومن الكتب الشهيرة الأخرى لـ "لانجر" Personal Politics (بمشاركة "كارول دويك" ١٩٧٣) ، و The Psychology of Control (1983)، وThe Power of Mindful Learning (1997)) . وقد عرضت موسوعة علم النفس فى أحد مدخلاتها مبدأ (اليقظة/ عدم اليقظة) من تأليفها ، وذلك فى نسخة "آر. كوزينى" ١٩٩٤ . وتعيش "لانجر" فى ماساشوستس.

تاو تي تشينج

ما بين القرنين الخامس والثالث قبل الميلاد

"طُف حول العقبات ولا تواجهها. لا تناضل حتى تحقق النجاح، بل انتظر اللحظة المناسبة".

"محاولة الفهم أشبه بمحاولة الرؤية من خلال الماء العكر. انتظر حتى تترسب العكارة.. ظل منتظرًا حتى يحين وقت الفعل".

"كف عن التشبث بشخصيتك، واعتبر أن كل الموجودات ذاتك، فتلك الذات ستكون محطًا لثقة العالم كله".

"يظل الحكيم هادئًا سواء واجهه عدو أو صديق، خسارة أو مكسب، حسن سمعة أو خجول.

وهذا هو ما يجعل الحكيم أفضل من غيره".

الخلاصة

اجعل حياتك أسهل، وأكثر كفاءة من خلال توافقك مع "التدفق" الطبيعي للكون.

المثيل:

- "ديباك تشوبرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح صـ ٨٨

الفصل ٣٤

"لاو تسو"

كتاب "تاو تى تشينج" من أعظم الكتب الكلاسيكية فى الفلسفة والروحانيات على مستوى العالم، حيث يقدر ملايين البشر قيمته. وباعتباره أقدم الكتابات فى الفلسفة الطاوية، وأقدم نص تأملى، فإنه أيضًا فلسفة خالدة للقوة تقوم على التناغم مع الطبيعة. وينظر إليه حاليًا على أنه كتاب للقيادة، وهو يناسب الحياة المعاصرة.

وترجمة عنوان الكتاب هى "الطريق للقوة". أو (أساس "تشينج" الطريق "تاو" والفضيلة "تى"). والـ "تاو" يحدد الـ "تى": أو الطريقة التى قد يتصرف بها شخص متوافق مع الـ "تاو". وكل شىء يمكننا تعريفه لا يمكن أن نصفه بأنه "تاو"؛ لأن الـ "تاو" روح خالدة تسرى عبر كل الحياة، وتخلق التوحد الأساسى مع الكون.

ويرسم كتاب التاو تى تشينج صورة لشخص فى حالة توافق كامل مع التاو؛ وبالتالى مع الكون. يقول "مارتين بالمر" فى مقدمته للترجمة الرائعة لـ "تيموثى فريك" للكتاب إنه يعبر عن "عالم من النظام لابد أن نعمل معه، وليس عالمًا لابد علينا أن ندافع فيه عن أنفسنا". فى هذا العالم نكف عن النضال بعد أن نكتشف أن التوافق - وليس النضال - هو ما يحقق لنا من نحتاج إليه.

وتقوم فكرة التاو على أن المرء إذا تناغم معها، فلن تظل أفعاله تبدو كأنها "أفعال" وقد أطلق "تسيكسينتميهالى" على هذه الحالة اسم "التدفق"، ويقول عالم الفيزياء "بوهم" عنها إنها جزء من "حالة التكشف". وفى مقابل هذه الحالة، فإن السلوك المعتاد يتضمن بذل جهد وإرادة لإنجاز شىء، وهذا عادة ما يتضمن تلاعباً، بل واستغلالاً. وفى حين أن السلوك القائم على التاو يكون سلوكًا كاملاً، فإن غيره من السلوكيات مجرد جزيئات.

قيادة التاو

يميز "لاو تسو" بين نوعين من القيادة، أولهما القيادة التقليدية - أى المحارب الذى يستخدم القوة لتحقيق غاياته، وهو ما يرمز إليه باسم "يانج" وهو الجانب الذكورى، و"ين" وهو القائد المعالج، والجانب الأنثوى. والنوع الأخير هو مفهوم "القيادة الخادمة" الذى يمتزج فيه القائد فى الخلفية، بحيث تتاح لتابعين الفرصة للتألق والظهور.

يقول بعض العاملين بمجال المال والأعمال إنه كلما زادت سلطات رئيس العمل ينبغى أن يقل استخدامه لها. وهذا هو ما أثبتته فرق العمل، وضعف السلطة البيروقراطية التى تسود عالم

الشركات ذات الإدارة الأفضل فى عصرنا الحاضر، وهو ما يستهدف زيادة الكفاءة من خلال مشاركة السلطة: فمثل هذه الشركات لديها فرص أفضل لإيجاد أفكار أو منتجات تؤدى إلى التحسين الحقيقى للحياة.

بحلول عام ٢٠٢٠ سيكون من الصعب للغاية تحديد القائد المثالى، حيث لم يعد المنصب أو السلطة مؤشرات جيدة لتأثير صاحبهما على الآخرين. يقول "لاو تسو":

"إن ما يجعل الحكيم يظهر أكثر من غيره هو أنه يرى نفسه جزءًا من الكل. إنه يتألق؛ لأنه لا يريد أن يثير إعجاب الآخرين. إنه يحقق أشياء عظيمة؛ لأنه لا يبحث عن عرفان الناس به. إن حكمته فى طبيعته وذاته، وليست فى آرائه. إنه يرفض الجدال؛ لذلك لا يتجادل معه أحد".

الاستماع، والإذعان، والتعاون، والانفتاح، والبحث عن أفضل النتائج الممكنة - كل هذه المظاهر لطاقة الـ "ين" لابد أن تتوازن مع قوة طاقة الـ "يانج" القائمة على التنفيذ القوى، والتى شكلت حضارتنا الحالية. والتكامل بين هاتين الطاقتين هو ما سيميز القائد الجديد.. ذلك القائد الذى لا تعود قيمته إلى ما يقوله، بل ولا إلى ما أنجزه حتى الآن، حيث إن "حكمته تكمن فى طبيعته وذاته".

نجاح التاو

ورغم أن كتاب تاو تى تشينج كتاب يهتم أساسًا بتحقيق النجاح فى الحياة، فإنه يقدم نصيحة تبدو غريبة جدًا، وهى: "استسلم وسوف تنجح". كيف لنا أن نوفق بين هذا المبدأ وبين الرسائل التى تقدمها الكتب الأخرى لمساعدة الذات، والتى تحثنا على القيام بخطوات نشطة فعالة لازمة لتحقيق النجاح؟ إننا إذا أخذنا كتاب أيقظ العملاق بداخلك لـ "أنتونى روبينز" كمثال لكتب تطوير الذات المعاصرة، وعنوانه الفرعى "كيف تسيطر على حياتك الشخصية، والانفعالية، والبدنية، والمالية"، فسنجد أنه يلخص كل أساسيات خلق الذات وفقًا لافتراض أننا نعرف ما نريده، وما يشعرنا بالسعادة، وقدراتنا اللامحدودة.

أما كتاب تاو تى تشينج - وعلى النقيض - فإنه يقوم على كيفية معيشتنا حياة فى غاية البساطة، وعدم البحث عن السلطة، أو الشهرة، أو الثراء. ثمة نشوة هادئة لأن نحيا اللحظة الحاضرة، وألا نجبر شيئًا على الحدوث، ولا أن نجعل الآخرين يفعلون الأشياء وفقًا لطريقتنا. إن هذا الكتاب كتاب يدور حول قوة التوقيت المناسب:

"انتظر حتى تترسب العكارة.. ظل منتظرًا حتى يحين وقت الفعل".

أى الطريقتين أفضل: استخدام التركيز والإصرار الذى لا يستسلم حتى ننجز شيئًا، أم الانسياب مع التدفق و "ترك" شىء يتجلى من تلقاء ذاته؟ إن هذا يحدده الموضع الذى يضع فيه المرء ثقته:

هل هو نفسه (وهذا له ما يبرره). أو فى الذكاء الذى يحكم الكون (التاو). يرى "لاو تسو" أن التاو التى أوجدت كل شىء قادرة على أن تمنحنا السكينة، والبهجة، والقوة الشخصية. وأن دافع النضال لا ينبع إلا من تصورنا لأننا لابد أن نسيطر على العالم - أو على الجزء الذى يخصنا منه - حتى نشعر بالتكامل. وتكون نتيجة ذلك أنه كلما ازداد احتمال نضالنا، فإن هذه ليست الطريقة الأفضل للنجاح رغم أنه من الطبيعى أن نعبر عن هويتنا من خلال فعل شىء لم يكن موجودًا من قبل. وبدلًا من ذلك ينبغى أن يكون الهدف الذى نناضل من أجله هو أحد رموز الوحدة الأكبر التى يقدمها كتاب تاو تى تشينج وهذه الوحدة يصفها الكتاب بأنها "طريقة السماء".

تعليقات ختامية

قد يبدو لك كتاب تاو تى تشينج فى البداية غريباً، ولكنه سيغير - وربما وسع من - دائرة أفكارك الحالية عن الحياة والنجاح. ربما وجدت أنك بحاجة لإدراك رؤيتك للعالم فيه، وليس العكس.

لا تقرأ الكتاب من أوله لآخره، فهو لا يربطه أسلوب حكوى. بل هو عبارة عن مجموعة من التأملات تنقسم إلى عدد من الفصول القصيرة التى لا يبدو أن ثمة رابطًا بينها. ويمكن تلخيص قوته الهائلة من خلال إحدى فقراته القوية التى تقول:

"قد يتوقف المسافر ليستمتع بطعام لذيذ، وموسيقى عذبة،
أما ما يقدمه التاو فقد يبدو كئيبًا وغير مستساغ.
إنه لا يبدو شيئًا مميزاً،
ولكنك إن التزمت به فلن تندم بسبب ذلك أبداً".

الحركية النفسية

١٩٦٠

" يسعى الإنسان بحكم طبيعته لتحقيق الأهداف. ولأن هذه هى طبيعة الإنسان؛ فإنه لا يشعر بالسعادة ما لم يتصرف بالطريقة التى جُبل على التصرف بها، وهى: السعى لتحقيق الأهداف. ولذلك فإن النجاح الحقيقى لا يلازم السعادة، بل يعظم أحدهما الآخر" .

" وفيما يخص العمل، فإن العقل والجهاز العصبى يشكلان " آلية تحقيق أهداف" رائعة ومعقدة ـ وهذا نوع من أنواع أنظمة التوجيه الذاتية التى تعمل كـ " آلية نجاح" لصالحك، أو " آلية فشل" ضدك ـ وذلك وفقًا لطريقة تشغيلك " أنت" ـ باعتبارك مشغل هذا النظام ـ للنظام والأهداف التى تضعها له" .

الخلاصة

إن أجسامنا مع عقولنا تكون نظامًا ذاتيًا لتحقيق الأهداف، فاستخدم هذا النظام.

المثيل:

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر": البرمجة اللغوية العصبية صـ ١٦

"أنتونى روبينز": أيقظ العملاق بداخلك صـ ٢٥٤

الفصل ٣٥

"ماكسويل مالتز"

تقول مؤسسة الحركية النفسية - وهى مؤسسة غير ربحية - إن المبيعات على مستوى العالم من هذا الكتاب - بما فيها ما صدر عن الناشرين الأمريكيين الخمسة للكتاب، والترجمات للغات المختلفة له منذ صدوره عام ١٩٦٠ تجاوزت خمسة وعشرين مليون نسخة.

إن هذه القراءة الهائلة للكتاب فى حد ذاتها تجعله كتابًا يستحق التفكير فيه، ومع ذلك فإنه من المحير أن نعرف أن مؤلف الكتاب دكتور "ماكسويل مالتز" لم يشتهر شهرة "ديل كارنيجى"، أو "نورمان فينسنت بيل". ما الذى يجذب الناس إلى هذا الكتاب الذى لا يحمل غلافًا جذابًا؟

ما هى الحركية؟

تشير كلمة الحركية إلى نظم السيطرة والتواصل سواء فى الآلات أو لدى الحيوانات، أى كيف ينظم الحاسوب أو فأرته - مثلًا - نفسها لإنجاز مهمة محددة. ويطبق "مالتز" هذا العلم على الإنسان ليخرج منه بنظرية الحركية النفسية، ومع ذلك فرغم أن مصدر إلهام "مالتز" لتأليف كتابه كان تطور الآلات المتقدمة المعقدة، فقد أوضح الكتاب أن الإنسان يمكن اختزاله إلى اعتباره آلة. والحركية النفسية تردم الفجوة بين الأنظمة الآلية لأداء المخ الإنسانى لوظائفه (وهو ما يعبر عن القول كثير الاستخدام" المخ جهاز حاسوب عملاق")، ومعرفة الإنسان لنفسه بأنه يتجاوز كثيرًا كل الآلات.

ويقول "مالتز" إن البشر لديهم "خلاصة"، أو قوة حياة لا يمكن اختزالها إلى المخ والجسم فحسب. وهذه الخلاصة يسميها "كارل يونج" "الليبيدو"، ويسميها "بيرجسون" "حيوية النشاط". لا يمكن تعريف الإنسان من خلال خصائصه البدنية أو عقله، كما أن الكهرباء لا يمكن تعريفها بأنها الأسلاك التى تسير عبرها؛ فنحن البشر فى حالة تدفق وتغير متواصلين.

وسيشعر بعض القراء بعدم الراحة بسبب التفرقة بين المخ والعقل، ولكن هذا التمييز يتضح من خلال مقولة "مالتز": "ليس الإنسان آلة، بل هو كائن لديه آلة، وهو يوظفها ويستخدمها". وهذا التمييز أمر لازم حتى نفهم الموضوع الأكبر للكتاب، وهو: وضع الأهداف وتحقيقها.

تكنولوجيا الصواريخ الموجهة يمكن تطبيقها على البشر

أسس عالم الرياضيات الأمريكى "نوربرت واينر" علم الحركية، وكان "واينر" قد قضى فترة الحرب العالمية الثانية عاملًا فى تكنولوجيا الصواريخ الموجهة. ولما كان "واينر" قد أكد على

أوجه التشابه بين الآلات والحيوانات، والمخ البشرى والمجتمعات: فقد كان سابقًا لعصره فى توقع عدم وجود شىء من شأنه أن يمنع الآلات من "التفكير" كما يفكر الإنسان. لقد كان يعتبر أن المخ البشرى، والحواسيب نظمًا تدخلها بيانات منخفضة الطاقة لتتحول إلى روابط جديدة يتم استخدامها للتعامل مع العالم الخارجى، ويتم استخدام التغذية المرتدة التى تقدمها البيئة لتعزيز وتحسين التواصلات الداخلية التالية فيها.

وهذه الدائرة الافتراضية من التحكم ثم التواصل ثم التغذية المرتدة هى الخاصية الأساسية لـ "آلية الخادم" التى تحتاج للوصول إلى هدف محدد. إن الصاروخ الموجه لا يحيد عن وجهته بسبب التغذية المرتدة والتواصل المستمرين له مع نفسه.

وكان "مالتز" يتساءل إن كان من الممكن تطبيق نفس هذه التكنولوجيا على الإنجازات البشرية. وقد أدرك أن النقطة الرئيسية فى هذه الدائرة هى أنها تكتسب الحركة الذاتية عندما يكون الهدف محددًا وواضحًا جدًّا. عندما يبدأ الإنسان فى تعلم قيادة السيارات فإنه يقلق من كل سيارة تمر به، وكل إشارة تقابله على الطريق، فتكون النتيجة أنه يسير ببطء، ويحتمل أن يضل طريقه. ومع ذلك، فإن القيادة تصبح سهلة مع الوقت؛ لأن السائق يعرف وجهته بمجرد جلوسه خلف عجلة القيادة، ويفعل عقله وجسمه بصورة آلية كل ما هو ضرورى للوصول للوجهة.

وكان "مالتز" يرى نظرية الحركية كشفًا علميًّا هائلاً، لأنها كانت تعنى بالنسبة له أن الإنجاز مسألة اختيار. وكان أهم شىء بالنسبة لآلية الإنجاز فى رأيه هو "ماذا" - أى الهدف - وليس "كيف" - أى الطريقة. إن الفصوص الأمامية من المخ - أو الجزء المسئول عن التفكير الواعى فيه - تستطيع أن تضع هدفاً، أو تصورًا للشخصية التى يريد الإنسان أن يكونها، ثم يتولى العقل الباطن تحقيق هذا الهدف أو التصور. وكان يرى أن آلية "اضبط، ثم لا تتدخل" التى تعمل بمقتضاها الصواريخ الموجهة بمقدورها أيضًا أن تحقق لنا أقوى أمانينا.

أهمية وضع تصور للذات

كان "مالتز" جراح تجميل، ورغم شهرته فى المجال، فإنه لم يكن يستطيع تفسير سبب عدم شعور معظم عملائه بسعادة بعد إجرائهم للعملية التجميلية أكبر مما كانوا يشعرون به قبلها رغم أن الندوب أو غيرها من التشوهات لديهم قد اختفت. وكانت نتيجة ذلك أن انجذب إلى علم نفس تصور الذات، والذى كان حديث الظهور، والذى يقوم على أساس أن البشر تتوافق سلوكياتهم وأفكارهم مع تصورهم العميق لأنفسهم. بدون تغيير هذه الصورة الداخلية، فسيظل من تُجرى لهم عمليات تجميل يحسون بأن مظهرهم قبيح بغض النظر عن جودة الجراحة التجميلية.

وبات "مالتز" على قناعة بأن تصور الذات هو "المفتاح الذهبى" للحياة الأفضل، وأننا إذا لم نفهم هذا، فربما ظللنا ندور للأبد حول "المحيط الخارجى للذات" بدلاً من الاستقرار فى مركزها. والتفكير الإيجابى - مثلاً - قد لا تكون له أية قيمة إذا ما ربطناه بأية ظروف خارجية:

فقولك: "إننى سأحصل على هذه الوظيفة" لن يحقق لك أى شىء إذا لم تكن فكرة شغلك هذه الوظيفة متسقة مع رؤيتك الداخلية العميقة لنفسك.

آلية عمل تصور الذات

يكتسب البشر تصورهم لذواتهم من خلال معتقداتهم عن أنفسهم، والتى نتجت عما عايشوه من نجاحات وإخفاقات فى الماضى، وعن كيفية رؤية الآخرين لهم. يقول "مالتز" إن كلا هذين العاملين ليس بمقدورهما أن يحددا القيمة النفسية الأساسية لنا كبشر. وأهم شىء فيما يتعلق بتصور الذات هو أنه قيمة محايدة، فهو لا يهتم كثيرًا إن كان داعمًا أو هادماً، بل يتكون ببساطة وفقًا لما يتغذى عليه من غذاء نفسى. إننا نستطيع أن نخلق تصورًا لأنفسنا يتوافق مع الثراء والسكينة والعظمة، أو أن نحصر أنفسنا فى تصور دفاعى للذات لا يستطيع حتى أن يجعلنا ننهض من فراشنا بعد أن نستيقظ من نومنا صباحاً. والمهم هنا هو أن التصور الإيجابى للذات الذى يجعلك تحقق أهدافك لا يحدث مصادفة، بل لابد أن نفكر فيه ويتم تصنيعه.

ومع ذلك، فكيف يتم تغيير تصور الذات؟ وماذا عن الشخص الذى لم يحقق فى حياته نجاحات كبيرة؟ كان هذا السؤال محيرًا بالنسبة لـ "مالتز"؛ لأن الدلائل تقول إن الخبرات هى ما يغير تصور المرء لذاته، وليست الوسائل العقلية الذهنية، ومع ذلك فلم تكن هذه هى الحال فى الواقع؛ وذلك لأن علماء النفس الميدانيين والتجريبيين قد أكدوا بما لا يدع مجالاً للشك على أن المخ الإنسانى لا يجيد التمييز بين الخبرات الفعلية والتصورات الواضحة القوية - وقد كانت هذه من أهم النقاط التى يؤكد عليها الكتاب (وكان "ويليام جيمس" يعرف هذه الحقائق قبل تلك التجارب بسنوات"). وكان معنى هذا أن التصورات السلبية للذات يمكن أن نستبدل بها تصورات فائزة إيجابية مما يجرد أحداث الماضى من أية سطوة لها. ويعود جمال تصور الذات إلى أنه سهل التشكيل بالإضافة إلى أنه العامل الأقوى فى تحديد الفشل أو النجاح.

الحياة وفقًا لتصور الذات

يفكر المخ الإنسانى من خلال الصور؛ لذلك فإذا خلق المرء لنفسه بوعى صورة مرغوبة لذاته، فإن المخ والجهاز العصبى له سيقدمان بصورة آلية مردودًا مستمرًّا ليدعم أن "يحيا" تلك الصورة سابقة التصور. فى تجربة عيادية شهيرة تم تدريب مجموعة من لاعبى كرة السلة على إلقاء عدد أكبر من الرميات فى السلة، وتم تدريب مجموعة أخرى على مجرد تصور إحرازهم الرميات؛ فكانت النتيجة الفعلية فى المباراة أن فاق إحراز أفراد المجموعة الثانية من اللاعبين للأهداف إحراز المجموعة الأولى رغم أنهم لم يتلقوا ما تلقاه أفراد المجموعة الأول من تدريب بدنى.

إن المخ والجهاز العصبى فى العضلات خادمان مطيعان للصور الموضوعة فى أذهاننا، ومع ذلك فإن قدرة الجسم أو المخ على تحقيق التصور المرغوب للذات تعتمد على ثبات تلك الصور، حيث لابد أن تكون محفورة فى المخ. ووجود مثل هذه التصورات القوية لأنفسنا يجعل من الصعب

للغاية ألا نحياها ونحقق كل ما يرتبط بها. وفى تلك الحالة نصبح نحن أنفسنا الأهداف، ولا يكون "لدينا أهداف".

تعليقات ختامية

يدور الكثير من كتابات مساعدة الذات حول وضع الأهداف، ولكن كيف ينجح وضع الأهداف، ولماذا ينجح؟ كان "مالتز" أول من استكشف الطبيعة الآلية لوضع الأهداف وتحقيقها؛ وبذلك أصبح مصدرًا أساسيًّا للتأثير على جيل كامل من المؤلفين فى مجال النجاح. ولقد مهد التأكيد على التصور الإيجابى للذات الطريق أمام مئات الكتب التى تؤكد على قوة الإقرارات، وأساليب التصور. ولقد بيع من كتاب الحركية النفسية ملايين النسخ؛ لأنه قدم التبرير العلمى لتحقيق الأحلام.

وعلى الرغم من أن أسلوب الكتاب بسيط، فإنه كتاب علمى. ورغم أن المراجع التى استند إليها الكتاب فى مجال الحواسيب والعلوم قد أصبحت قديمة الآن، فإن مبادئ الحركية قد أصبحت أكثر قوة. ولقد نشأت نظرية التعقد. والذكاء الاصطناعى، والعلوم المعرفية جميعًا نتيجة لمبدأ الحركية ولفهمه لكيفية توجيه اللامادى "الروح الكامنة فى الآلة" للأشياء المادية؛ وهذا يجعل كتاب الحركية النفسية كتاب مساعدة الذات المثالى للثقافة التى تغلب عليها التكنولوجيا.

ويعود الإعجاب الذى حظى به الكتاب إلى أنه صدر فى وقت كانت المدرسة السلوكية فى علم النفس، ودراسات الوقت والحركة - والتى يغلب عليها التعامل مع البشر كما لو كانوا آلات صماء - قد وصلت لقمة ذروتها. وتعود عبقرية "مالتز" إلى تأكيده على أن التنوع المذهل لرغبات البشر وقدرتهم على خلق عوالم جديدة من مزاياهم المتفردة رغم أنهم "آلات". ورغم أن أساليب وضع الأهداف وتصور الذات تجد أفضل وصف وشرح لها من خلال المصطلحات الخاصة بالآلات. أما ما لم يمكن اختزاله لدى الإنسان إلى حالة الآلات أبداً، فهو وهج الخيال، والطموح، والإرادة.

"ماكسويل مالتز"

وُلد "مالتز" وتلقى تعليمه فى أوربا، لكنه قضى معظم حياته فى مدينة نيويورك، حيث افتتح عيادة للجراحة التجميلية. وكان كتابه New Faces. New Futures عبارة عن مجموعة من الحالات التى عالجها، والذين تغيرت حياتهم نتيجة للجراحات التجميلية التى أجراها لهم. وكانت نتيجة بحوثه عن أسباب عدم حدوث تغير قوى لدى القلائل ممن عالجهم فى تحسن تصورهم لذواتهم قد قادته إلى قراءة أعمال عالم النفس "بريسكوت ليكى" عن "اتساق الذات". وكان "مالتز" فى الستين من عمره عندما نُشر له كتاب الحركية النفسية.

وكانت نتيجة نجاح الكتاب أن أصبح "مالتز" محاضرًا تحفيزيًا شهيرًا فى عقد الستينات وبداية السبعينات من القرن الماضى. وكان من بين الجمهور الكبير المعجب بهذا الكتاب الرسام "سلفادور دالى" الذى رسم لوحة باسم الكتاب (الآلية الحركية)، وأهداها لمؤلفه "مالتز". وتوفى "مالتز" عام ١٩٧١ فى السادسة والسبعين من العمر.

ورغم أن كتاب الحركية النفسية هو الأشهر بين مؤلفات "مالتز"، فمن مؤلفاته الأخرى: The Magic Power of Self-Image، *و* Live and Be Free through Cybernetics، *وقد ألف أيضًا ثلاث روايات، وترك سيرة ذاتية، هى* Dr. Pygmalion. *وبعد ذلك قام "بوب سامر"، و"آنا مالتز" بتحرير كتاب الحركية النفسية ٢٠٠٠ - وهو نسخة منقحة ومحدثة من الكتاب الأصلى. وتروّج مؤسسة الحركية النفسية (وموقعها الإلكترونى* www.psych-cybernetics.com) *حاليًا لهذا الكتاب.*

التحفيز والشخصية

١٩٥٤

"لابد أن يتضمن اتصافنا بالإنسانية أن نكون فى حالة سعى للمزيد من الإنسانية علاوة على تضمنه انتماءنا بالميلاد لأفراد الجنس البشرى. وبهذا المعنى لا يصبح الوليد إنسانًا بالمعنى الكامل للكلمة ما لم يسع أثناء نموه ليكون إنسانًا".

" إننى أقبل بالتأكيد وأبنى آرائى وأفكارى على البيانات المتاحة، والناتجة عن علم النفس التجريبى والتحليل النفسى. وإننى أقبل أيضًا الروح التجريبية لأحدهما، وكشف النقاب عن الآخر. ومع ذلك فإننى أرفض ما يقدمانه من صور لوصف الإنسان.

ومعنى هذا أن هذا الكتاب يقدم فلسفة مختلفة للطبيعة الإنسانية ـ يقدم صورة جديدة للإنسان".

الخلاصة

ليست الصحة العقلية الكاملة هى الخلو من الأمراض الذهانية، بل هى إخراج المرء لكل قدراته وتوظيفه لها.

المثيل

"بيير تيلهار دى. شاردين": الإنسان كظاهرة صـ ٢٧٨

الفصل ٣٦

"أبراهام ماسلو"

فى صيف عام ١٩٦٢ كان أبراهام ماسلو يقود سيارته خلال ضباب كثيف على طريق بيج سور الساحلى السريع الوعر بولاية كاليفورنيا، وعندما لاحظ لافتة طريق مثيرة قرر إيقاف سيارته. وقد تحول هذا المكان إلى أول مركز للنمو الشخصى فى العالم (وهو إزالين *Esalen*) حيث عكف عدد كبير من العاملين على تفريغ نسخ من أحدث كتبه، وهو *Towards a Psychology of Being*.

ويمثل هذه البداية ربما كان من الحتمى أن يصبح "ماسلو" علم أعلام حركة القدرات الإنسانية التى سادت ستينات القرن الماضى. ولقد قدم كتابه التحفيز والشخصية – من خلال فكرته الأساسية، وهى "الشخص القادر على تحقيق ذاته" – رؤية جديدة للطبيعة الإنسانية. أسهمت هذه الرؤية فى إثارة إعجاب جيل كامل. أسس "ماسلو" مع "رولو ماى"، و"كارل روجرز" الفرع الإنسانى لعلم النفس "القوة الثالثة"، وامتداده الذى تمثل فى علم نفس التفاعل بين الأشخاص، وهو علم النفس الذى تجاوز الاحتياجات والاهتمامات العادية لدى الأفراد ليشمل السياق الروحى والكونى.

ورغم أن أفكار "ماسلو" لم تكن ثورية للغاية، فقد جاءت كتاباته كعالم نفس أكاديمى بالأساس رد فعل للمدرسة السلوكية التى كانت تتعامل مع البشر كأنهم آلات، ومدرسة التحليل النفسى لفرويد – والتى كانت تعتبر أن البشر تحكمهم دوافع خفية. وجاء كتاب التحفيز والشخصية – الذى لم يخرج عن حدود أسلوب البحث العلمى – ليحاول إيجاد رؤية كلية واحدة للبشر.. رؤية تختلف عن الرؤية التى طالما تخيل الرسامون والشعراء البشر من خلالها. وبدلًا من أن يجعل الإنسان مجرد مجموعة من الاحتياجات والنزعات، فقد كان "ماسلو" يرى الإنسان كيانًا كاملًا لديه إمكانية للتطور. كان ذلك الاعتقاد الواضح بالقدرة الإنسانية والمؤسسات والثقافات التى يستطيع البشر إقامتها هو ما جعل كتاب التحفيز والشخصية بكل ذلك التأثير.

التصورات الأساسية: هرم الحاجات وتحقيق الذات

هرم "ماسلو" للحاجات تصور شهير فى علم النفس، فقد قسم الاحتياجات البشرية إلى ثلاثة مستويات كبرى، وهى: الفسيولوجية من هواء وطعام وماء، والنفسية من أمان وحب وتقدير الذات، ثم فى النهاية يأتى تحقيق الذات. وكان يعتقد أن الاحتياجات العليا على هذا المدرج تشكل

جزءًا مكونًا من الإنسان مثل الاحتياجات الدنيا عليه، بل إن الحاجات جميعًا فطرية وبيولوجية. ولقد أخطأت معظم الحضارات عندما اعتبرت أن الاحتياجات العليا تتعارض مع الاحتياجات الدنيا، وأن البواعث الحيوانية الأساسية متعارضة مع الأشياء الأرقى التى يتطلع إليها الإنسان مثل الحقيقة، والحب، والجمال. وفى مقابل ذلك، فقد رأى "ماسلو" أن الاحتياجات البشرية لون واحد متعدد الأطياف لا يحدث فيه إشباع الاحتياجات الأعلى قبل إشباع الاحتياجات الأدنى؛ فبعد أن يشبع الإنسان احتياجاته البدنية فإنه يتوق لحالة يشعر فيها بالحب، والاحترام، والشعور بالانتماء - بما فى ذلك هويته الفلسفية والدينية - وبعد ذلك يبحث عن تحقيق الذات.

لقد وصل من يحققون ذواتهم إلى مرحلة "التوظيف والاستخدام الكامل لمواهبهم وقدراتهم وإمكاناتهم". وهؤلاء ناجحون كأفراد بالإضافة إلى نجاحهم بالمعايير الظاهرية. منذ أن ألف "دانيال جولمان" كتابه عن الذكاء العاطفى الذى حقق أعلى المبيعات، فقد "اكتشف" القراء أن الذكاء العاطفى مكون أساسى للنجاح، أما من يحققون ذواتهم فإن الذكاء العاطفى مكون أساسى فطرى لديهم.

وقد تضمنت الدراسات التى أجراها "ماسلو" سبع شخصيات معاصرة وتسع شخصيات تاريخية، وهم العالم ألبرت آينشتاين، والسيدة الأولى فى أمريكا سابقًا ومحبة الأعمال الخيرية "إليانور روزفلت"، والرائدة فى مجال العمل الاجتماعى "جين أدامز"، وعالم النفس "ويليام جيمس"، والطبيب ونصير الحركة الإنسانية "ألبرت شويتزر"، والمؤلف "ألدوس هاكسلى" والفيلسوف "باروخ سبينوزا". وكانت نتيجة دراساته أن حدد تسع عشرة صفة للشخص الذى يحقق ذاته هى:

- إدراك واضح للواقع (يتضمن قدرة عالية على اكتشاف الخطأ والحكم الجيد على الشخصية).
- قبول (الذات والأشياء على ما هى عليه).
- تلقائية (وهى حياة ثرية غير تقليدية مع قدرة تشبه قدرة الأطفال على الرؤية المتجددة للعالم دائمًا وتقدير جمال الأمور البسيطة).
- تركيز على المشاكل (التركيز على المسائل والتحديات البعيدة عن ذواتهم - إحساس بالرسالة أو الهدف فى الحياة - مما يؤدى إلى غياب الإحساس بالشفقة على النفس والاستبطان للذات، وغير ذلك من المناورات التى تمارسها الأنا).
- بحث قوى (والاستمتاع بالبحث فى حد ذاته، بحيث تجلب لهم الوحدة شعورًا بالسكينة والانفصال عن سوء الحظ/ الأزمات، وبما يمكنهم من الاستقلالية فى التفكير واتخاذ القرار).
- استقلال ذاتى (الاستقلال عن الآراء الإيجابية للآخرين، والمزيد من الاهتمام بالشعور بالرضا من داخلهم وليس من الوضع الذى يتمتعون به، أو المزايا التى يحصلون عليها).

- التمتع بخبرات عالية أو تصوفية (خبرات يشعرون فيها بالوقت وكأنه قد توقف).
- الشعور بالأخوة الإنسانية (والمتمثلة فى حب صادق ورغبة فى مساعدة كل البشر).
- تواضع واحترام (شعور بأنهم من الممكن أن يتعلموا من أى إنسان، وأنه حتى أسوأ البشر لديه مزايا تعوض عن سوئه).
- معايير أخلاقية عالية (تصورات واضحة وإن لم تكن تقليدية بالصواب والخطأ).
- روح دعابة (ليس بمعنى الاستمتاع بالنكات التى تجرح غيرهم، أو تتضمن التقليل من شأن أحد. بل الفكاهة التى توضح الغباء البشرى بوجه عام).
- الإبداعية (ليس بمعنى العبقرية بالميلاد مثل تلك التى كان يتمتع بها موتسارت، بل الإبداع فى الأفعال والأقوال).
- مقاومة التطبيع الثقافى (القدرة على تبنى رؤية تتجاوز ثقافة أو حقبة معينة).
- عدم الكمال (معايشة كل ما يشعر به الناس العاديون من إحساس بالذنب، ولوم للذات، وغيره... إلخ. ولكنها ليست ناتجة عن حالات عصابية أو ذهانية).
- القيم (وفقًا لرؤيتهم الإيجابية للعالم، فإنهم لا ينظرون للكون على أنه غابة، بل على أنه مكان ثرى يقدم كل ما نحتاج إليه حتى نستطيع تقديم إسهاماتنا فيه).

وثمة بعض الاختلافات الطفيفة التى تميز بين هؤلاء الناس. حيث يرى معظمنا أن الحياة صراع للحصول على ما نريد سواء تمثل ما نريده فى الماديات، أو فى تأسيس أسرة، أو النجاح والحكمة فى العمل. ويسمى علماء النفس هذا الدافع (تحفيزًا قاصرًا)، أما من يحققون ذواتهم فهم - على النقيض من هذا - لا يناضلون كل ذلك النضال حتى يتطوروا، ولا يتجاوز طموحهم أن يستطيعوا التعبير عن أنفسهم بصورة أكثر اكتمالًا ودقة، ويبتهجون بكل ما يفعلونه.

وثمة نقطة مهمة أخرى، وهى أنهم يتميزون بالتحرر العميق لعقولهم، فرغم الظروف التى قد يمرون بها، وفى وجه ضغوط الإرادة، وهى خاصية إنسانية أصيلة. إنهم يدركون تمامًا ما يسميه "ستيفن كوفى" الفجوة بين المثير والاستجابة، وأنه لا ينبغى أن تكون أية استجابة آلية. وفى مقابل هذا، فإن الشخص "جيد التوافق" - والمتحرر من الأمراض الذهانية والعصابية - قد لا يدرك فعلًا من هو. وقد لا يكون لديه هدف لحياته. ويعبر عن هذا "ثيوردور روزاك فى كتابه *Person/ Planet* فيقول:

"لقد طرح "ماسلو" السؤال الأساسى فى تحقيق الذات باعتباره الهدف المناسب للعلاج، حيث سأل: لماذا نجعل معايير الصحة العقلية بتلك الدونية عن قصد؟ ألا يمكننا أن نتخيل نموذجًا أفضل من العميل الوفى لمنتج أو خدمة معينة، وكاسب القوت المتوافق فى عمله ومجتمعه؟ لماذا لا ندرج فى هذا النموذج الزاهد، أو الحكيم، أو الرسام؟ لماذا لا نعتبر كل هذا أرقى وأعلى ما يميز جنسنا البشرى؟".

ولقد أثار "ماسلو" ملحوظة مثيرة تقول إنه رغم أن من يحققون ذواتهم يشتركون فى الخصائص السابقة؛ وبالتالى يمكن تصنيفهم كجماعة، فإنهم أكثر تفردًا من أية مجموعة فى أى زمان ومكان. والتناقض الظاهرى لدى محققى الذات هو: كلما ازداد ما لدى من يحقق الذات من الخصائص سابقة الذكر، زاد احتمال تفرده عن غيره.

تعليقات ختامية

أفضل ما أسهم به "ماسلو" هو إعادة تصوره لما يمكن للإنسان أن يكونه، فبعد أن تجاوز الصحة النفسية طلب وجود خصائص معينة لمن يحققون ذواتهم. إن هذه الإعادة الجذرية لتشكيل علم النفس تؤثر على كل مجالات الأنشطة الإنسانية.

عندما ألف "ماسلو" كتاب التحفيز والشخصية كان يعتقد أن نسبة من يحققون ذواتهم نسبة محدودة جدًّا بين الناس، ومع ذلك فإن هؤلاء القلائل بمقدورهم تغيير الثقافة القائمة تغييرًا كليًّا. إننا إذا أخذنا بعين الاعتبار آثار الفكر الجديد المعارض للثقافات القائمة والذى ساد عقد الستينات من القرن الماضى - وهو جيل أعاد تشكيل العالم تشكيلًا جذريًّا - فلن نجد مفرًّا من التسليم بأن "ماسلو" كان محقاً.

ولا شك أن هرم ماسلو للحاجات الإنسانية كان مهمًّا فى فهم الدوافع فى العمل. حيث أصبح تحقيق الذات لدى الموظفين أمرًا مهمًّا فى عالم الشركات. لقد تنبأ "ماسلو" بغلبة توجه النمو الشخصى والسعادة فى العمل على المال المتمثل فى الأجور باعتباره المحفز الأقوى للشخص فى العمل.

ويضع هذا المبدأ معايير أعلى للأفراد والمجتمع. وكان الانتقاد الأساسى الموجه لـ "ماسلو" هو أنه طوباوى خيالى يقول بطبيعة إنسانية مثالية لا وجود لها. ولقد وافته المنية قبل أن يعالج مشكلة يقول البعض إنه قد تجاهلها، وهى: الشر. ربما كانت الرغبة فى تحقيق الذات عاملًا فى نشر الديمقراطية، وزيادة الاعتراف بحقوق الإنسان، ولكن أى فضل لها لمنع المذابح البشرية التى ارتكبت فى رواندا، وكوسوفا؟

إذا كان تحقيق الذات أحد جوانب الطبيعة الإنسانية، فإن غيابه - إذن - سيخلق فراغًا يملؤه الكبت، والفقر، والتعقب القوى للرغبة مما يجعل العالم يموج بالشر. إننا إن نظرنا إلى تحقيق الذات من خلال هذا المنظور، فسنرى أنه لا ينبغى أبدًا أن ننظر لتحقيق الذات على أنه رفاهية، حيث إن تطورنا كجنس بشرى يعتمد عليه.

" أبراهام ماسلو"

ولد " أبراهام ماسلو" عام ١٩٠٨ فى بروكلين بنيويورك لأب مهاجر من روسيا. وكان الشقيق الأكبر لسبعة إخوة ويقال إنه كان خجولاً عصابيًا مكتئباً. ولكنه كان يتمتع بفضول وذكاء فطرى (حيث حقق ١٩٥ على اختبار معامل الذكاء). وكان ممتازًا فى دراسته.

وقد تأثر " ماسلو" فى بدايات دراساته بالجامعة بـ" هارى هارلو" الباحث الشهير فى عالم الحيوانات القريبة من الإنسان، وبعالم النفس السلوكى" إدوارد ثورانديك". وقد أثار البحث الذى اجراه عن الحياة الجنسية لدى طالبات الجامعة جدلاً واسعًا أثناء دراسته بالكلية. وكان من بين ناصحيه على مدار الأربعة عشر عامًا التى قضاها فى درجة الأستاذية بجامعة بروكلين" ألفريد أدلر"، و"كارين هورنى". و" إريك فروم". و" مارجريت ميد". ولقد صادق عالمة الأنثروبولوجى " روث بيندكيت". و" ماكس ويرذايمر" مؤسس مدرسة علاج الجشطلت. وكان يراهما مثالين على من يحققون ذواتهم. وفى عام ١٩٥١ انتقل ماسلو للتدريب بجامعة برانديز، واستقر بها حتى قبل وفاته بعام واحد، وألف فى هذه الأثناء كتاب التحفيز والشخصية.

وفى عام ١٩٦٢، أقام ماسلو قسمًا للزمالة بشركة كاليفورنيا للتكنولوجيا المتقدمة، فنتج عن ذلك القسم تطبيق مفهوم تحقيق الذات فى بيئات العمل، وألهمه بتأليف كتابه Eupsychian Management: A Journal (1965)*، وقد نشر له كتاب* Towrds a Psychology of Being *عام ١٩٦٢. ونشر كتابه* The Farther Reaches of Human Nature *عام ١٩٧٠، بعد وفاته بعام.*

إستراتيجيات الحياة: فعل ما هو ناجح وما هو مهم

١٩٩٩

"يعرف الفائزون فى هذه الحياة قواعد اللعبة، ولديهم خطة، وبذلك تزيد كفاءتهم زيادة كبيرة على كفاءة من لا يعرفونها وليس لديهم خطة. ليس الأمر شيئًا سريًا، بل حقيقة واضحة".

"كن واحدًا ممن يحققون هذا. اكسر شفرة الطبيعة البشرية، واكتشف ما يجعل الناس يتحفزون.. اعرف ما يجعلك أنت وغيرك تفعلون ما تفعلون ولا تفعلون ما لا تفعلون".

"حقيقة: الحياة منافسة، والجميع يواصلون إحراز النقاط فيها وكل ذلك فى إطار زمنى محدد".

الخلاصة

كن واقعيًا تجاه نفسك، وذكيًا تجاه العالم، فليس هناك من يفعل هذا نيابة عنك.

المثيل:

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر": البرمجة اللغوية العصبية. صـ ١٦

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٢٨

"أنتونى روبينز": أيقظ العملاق بداخلك صـ ٣٥٤

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها صـ ٢٦٠

الفصل ٣٧

"فيليب سى. ماكجرو"

يُعتبر "فيل ماكجرو" تعبيرًا عن المثل الصينى القائل: بداية الحكمة أن تسمى الأشياء بأسمائها الحقيقية". وهو كثيرًا ما يجعل مستمعيه يدمعون من خلال تقييمه الصريح الواضح لمواقفهم، ومع ذلك فقلائل ممن يدمعون هؤلاء يتضايقون منه لذلك.

وفى وسط النغمة المتحمسة والمتعاطفة لمعظم المؤلفين فى مجال مساعدة الذات يعتبر "ماكجرو" نسمة هواء منعشة، حيث يقدم نفسه فى الكتاب الذى بين أيدينا بقوله: "لكل شىء أناس يفعلونه، حيث يبنى بعض الناس المنازل، أما أنا فأبنى إستراتيجيات للحياة".

دكتور "فيل"، و"أوبرا"

فى عام ١٩٩٩ واجهت المذيعة الحوارية التليفزيونية الشهيرة "أوبرا وينفرى" اتهامات بالنصب، والتشنيع، وتلويث السمعة بسبب جمل قالتها عن مخاطر "مرض جنون البقر" على مجال صناعة اللحم البقرى المحفوظ، وعن عدم استعدادها لتناول البرجر.

وعندما اضطرت إلى المثول أمام محكمة يسيطر عليها الرجال البيض "أساس صناعة اللحم البقرى المحفوظ فى العالم" فى أماريللو بولاية تكساس، استعانت بالإستراتيجى فى المحاكم دكتور "فيل ماكجرو" ليساعدها على الدفاع عن نفسها. لم تكن "أوبرا" تستطيع تصديق ما يحدث لها؛ فقد كانت تعتقد أن القضية خطأ من أساسها، ومع ذلك فقد كانت ماثلة أمام المحكمة لتدفع مائة مليون دولار غرامة بالإضافة إلى خسارتها لسمعتها إن لم تثبت براءتها. ورغم خطورة موقفها، فقد كان "ماكجرو" يشعر بأنها لا تتوافق مع هذا الموقف حقًّا. وقد وجد نفسه كما قال فى كتابه الذى بين أيدينا مضطرًا ذات ليلة إلى أن ينظر فى عينيها حتى "يوقظها" حتى "تدخل اللعبة، وإلا وضعها أولئك الخصوم فى وضع حرج للغاية".

وكان "ماكجرو" يعلم أن هذا شىء لا ينبغى أن يقوله للسيدة التى ربما كانت أقوى سيدة فى الولايات المتحدة، ومع ذلك فقد حقق ما قاله الأثر المطلوب، حيث عقدت "أوبرا" العزم منذ تلك اللحظة على أن تكسب القضية، ويعتقد "ماكجرو" أن "أوبرا" قد كسبت قضيتها بالفعل فى تلك اللحظة.

الرسالة

والحق أن أوبرا تعتبر أن "ماكجرو" كان عاملًا فى انتصارها وقد كافأته على هذا باستضافته فى عدد كبير من حلقات برنامجها الذى ثبته على الهواء مباشرة. ولكنه لا يورد هذه القصة إلا ليوضح اعتقاده بأن ساحة المحكمة صورة مصغرة للحياة. حيث يؤكد على أن الناس سيسلبونك حقك ما لم تدافع عنه. ونظرًا لأن الحياة تتجلى على مدار زمنى طويل: فإن المرء قد يلاحظ هذا، وبالتالى لا تكون لديه إستراتيجية للحياة. وتكون نتيجة هذا أن يخسر.

والهدف المؤثر للغاية من كتاب إستراتيجيات الحياة هو أن ينبه قارئه لأن تلك "المحاكمة" دائمة ومتواصلة، وليس بها أوقات للراحة. وإذا كان من الممكن تلخيص رسالة هذا الكتاب فى جملة، فستكون: "الحياة شىء جاد، ويُحكم على الإنسان ما يحققه من نتائج فيها".

قوانين الحياة

قبل أن يتخصص فى تقديم إستراتيجيات لمساعدة من يخضعون للمحاكمة. فقد كان "ماكجرو" دارسًا لما يسميه "قوانين الحياة"، ويقول:

"لن يسألك أحد عن رأيك فى مدى عدالة هذه القوانين، أو إن كان ينبغى لها أن توجد. إن هذه القوانين لا تختلف عن قانون الجاذبية الأرضية من حيث إنها موجودة فحسب".

ولا تسعنا المساحة المخصصة لهذا الكتاب هنا أن نعرض لكل تلك القوانين، ومع ذلك فإليك أهمها:

إما أنها لديك، أو ليست لديك

إن لم تكن تعرف أية سلوكيات تؤدى إلى أية نتائج، وإن لم يكن لديك خطة للحياة (ولا نقصد بهذا آمالًا أو أمانى)، فإنه لا مجال لك فى السباق مع أولئك الذين يتمتعون بهذه المهارات الأساسية والإستراتيجيات. ومن مكونات أن يكون لديك خطة أن تصبح شخصًا "يعرف النظام".. لابد أن تكون دارسًا للطبيعة الإنسانية، وللطريقة التى تؤدى بها الأشياء إن أردت أن تحصل على ما تريده.

ويضع "ماكجرو" قائمة بأهم عشر خصائص لكيفية تفكير الناس وسلوكهم، وهى الخصائص التى ينبغى عليك التحلى بها حتى تحصل على ما تريد. وأول اثنتين من هذه الخصائص هما "الخوف رقم واحد لدى كل الناس هو خوفهم من أن يرفضهم غيرهم". و "الحاجة رقم واحد لدى كل الناس هى حاجتهم لأن يقبلهم غيرهم".

أنت من يخلق واقعك

أنت مسئول عن حياتك، فإذا كنت تشتغل بعمل لا تحبه؛ فهذا خطؤك، وإذا كانت علاقتك بأحدهم سيئة؛ فأنت المسئول عن هذا. وإذا لم تكن تثق بأفراد الجنس الآخر، بل وإذا كنت قد تعرضت لخبرات سلبية فى طفولتك؛ فإنك أنت من لا يثق فى الجنس الآخر. كف عن تقمص دور الضحية، وابدأ فى التحلى بالمسئولية عن كل نتائج ذلك، وكل المواقف فى حياتك. يقول "ماكجرو".

"لابد أن تكون واقعيًا للغاية وأن تسمى الأشياء بمسمياتها الحقيقية لا بما تحب أن تسميها به".

وإن لم تفعل هذا، فإنك تمنع نفسك من التشخيص السليم لموقفك، وإجراء التغييرات الصحيحة فى حياتك.

الناس تفعل ما يثبت نجاحاً

لماذا تنتهى بنا الحال دائمًا ونحن نفعل نفس الأشياء التى قلنا لأنفسنا إننا لن نفعلها؟ قد يبدو سلوك معين غير عقلانى، ومع ذلك فهناك "مردود" خفى لفعلنا له، ولن نستطيع أن نغير هذا السلوك ما لم نعرف ذلك المردود. ومع ذلك فليس معنى تحقيق سلوك معين للنجاح أنه سلوك صحى، فقد يعود النجاح الذى يحققه إلى أن فعلك له يجنبك نوعًا من المخاطرة أو رفض الناس لك.

حضرت سيدة إلى "ماكرو" وهى تعانى من مشكلة فى وزنها، فاتضح أنها تعرضت لاعتداء جنسى فى طفولتها؛ ولذلك كانت كلما خفضت وزنها ذكرها الانتباه الذى يبديه الرجال لها بالمواقف المرعبة فى ماضيها، فتبدأ فى الخروج من حميتها الغذائية ويزداد وزنها من جديد. وكانت معرفة هذا المردود وحدها كفيلة بكسر دائرة تدمير الذات لديها. تعرف على المردودات لديك وستكتسب سيطرة على سلوكيات حياتك.

لا يستطيع المرء تغيير ما لا يعترف به

يستخدم علماء النفس مصطلح "الدفاع التصورى" لوصف الأشياء التى لا تستطيع عقولنا مواجهتها، وهذا يسمى عمومًا "الإنكار"، وهو يدمر كل جوانب حياتنا. لماذا؟ إن عدم القدرة على رؤية المشكلة وتحديدها يعنى عدم القدرة على التعامل معها، ومع الوقت تهلك هذه المشكلة صاحبها.

عندما تنظر إلى حياتك، فانظر إليها من منظور من يتلقون العلاج من الإدمان: لن يستطيع المدمن التحسن ما لم يعترف بأنه يعانى من مشكلة. يقول "ماكجرو": "لا يريد معظم الناس الحقيقة، بل يريدون الإقرار بصحة ما يعتقدونه". إننا نتوق بشدة لأن نكون محقين حتى إن لم يكن ما نفعله يحقق نجاحاً. أما إن أردنا التغيير فلابد أن نتصرف بطريقة مختلفة.

الحياة تثيب على السلوك

يقول "ماكجرو" إننا ينبغى أن نتعلم أن "العالم لا يبالى بأية أفكار ما لم تتحول إلى أفعال".

وقد يبدو الحكم على حياة إنسان من خلال ما حققه فيها من إنجازات أمرًا صعباً، ومع ذلك فإن الإنجاز مهم سواء أعجبك هذا أم لم يعجبك، وإن كنت تفضل أن تعيش حياتك وفقًا لمجموعة مبادئ خاصة بك فلا تنس أن للعالم أيضًا مجموعة مبادئ يسير وفقًا لها. إن الحياة التى تحكمها النتائج تتطلب تغييرًا ومخاطرة. ومع ذلك فإن هذا يمنحك الرضا الناتج عن معرفتك أنك فى موضع السيطرة على حياتك.

يقول "ماكجرو": "الفارق بين الناجحين والفاشلين هو أن الناجحين يفعلون أشياء لا يفعلها الفاشلون". وقد يبدو هذا قولاً محفوظاً، ومع ذلك فعليك أن تفعل كل ما يلزمك فعله حتى تحصل على ما تريد، وإلا فستظل "مسافراً" فى حياتك. ولا يصدق هذا على العمل فقط، بل وعلى الحياة الأسرية. فإذا شعرت بحب شخص فأظهر هذا الحب، وإلا ندمت على عدم إظهارك له.

ليس هناك واقع، بل تصور للواقع

ليس العالم بالضرورة كما تراه. فكل إنسان لديه "مرشحات" يرى من خلالها العالم؛ ولذلك فإنه لن يرى رؤية أوضح إلا عندما يعرف تلك المرشحات لديه. بل إنه حتى فى العلاقات الحميمة قد تختلف النظرة لسلوك بسيط. فقد يعتبر الرجل أن إخراجه القمامة من منزله إلى صندوق القمامة واجبًا عليه، أما المرأة - ولأنها تعتبر أن هذه المهمة مقززة - فإنها تعتبر أن إخراجها القمامة فعل تظهر من خلاله حبها لزوجها وبيتها. حاول أن تزيد من مستوى وعيك، وتخلق أنماطًا وروابط جديدة. ولا تستكبر على أن تعتبر أن آراءك قد تكون متحيزة. والأهم من كل ذلك عليك أن تحرص على أن يكون ما لديك من تصورات مستند إلى حقائق تدعمه، وإلا كانت أية سلوكيات تقوم بها بناء على تلك التصورات على أرضية مهتزة.

والقوانين الأربعة الأخيرة للحياة فى كتاب "فيل ماكجرو" هى:

- الحياة يمكن إدارتها ولا يمكن علاجها.
- إننا نعلم الناس كيف يعاملوننا.
- الصفح له قوته.
- لابد أن نعرف ما نريده حتى نحصل عليه.

تعليقات ختامية

ما جعل كتاب إستراتيجيات الحياة ناجحًا وسط الأعداد الهائلة من كتب مساعدة الذات المعاصرة ليس أن "ماكجرو" (يسمى فيه الأشياء باسمها الحقيقى) فحسب، بل ولأن الكتاب ذو لغة مرحة ممتعة القراءة. وإليك "اختبار الشرك" من الكتاب.

"فيليب سى. ماكجرو"

" السؤال ١٩ : " ألا تتناول طعامك خارج المنزل إلا فى المطاعم التى تطالع فيها قائمة الطعام باهتمام وبدرجة أكبر من تلك التى تنظر فيها إلى قائمة الطعام بازدراء؟"
" السؤال ٢٠ : " ألا تتعرف على شخص لم تكن تعرفه من قبل إلا إذا اقترب منك كثيرًا؟" .

يرفض "ماكجرو" فى كتابه أن يترك قارئه عرضة لـ "وباء" تجنب اتخاذ القرارات الصعبة، والتواصل غير الثابت اللذين يميزان الناس فى القرن الحادى والعشرين، ويقتبس عن "مارك تواين" قوله: "إننا لا نتعامل مع حقائق عندما نمعن التفكير فى أنفسنا". ومع ذلك، فإن حياتنا تقوم على حقائق (من هم بالقرب منا، وما نفعله، والظروف التى نعيش فيها)، وفى حين أنه قد يكون من المساير للموضة أن تقول: "المهم أننا نلنا شرف المحاولة"، فإن العالم لا يعترف إلا بالنجاح.

"فيل ماكجرو" –

نشأ "ماكجرو" فى تكساس. وكان والداه فقيرين، ولكن والده استطاع أن يلتحق بالجامعة من خلال منحة حتى حصل على شهادة دكتوراه فى علم النفس، وظل يعمل طبيبًا نفسيًّا لمدة خمسة وعشرين عاماً. و"فيل ماكجرو" نفسه استطاع الالتحاق بالجامعة بمنحه دراسية لتفوقه فى رياضة كرة القدم، وتخصص فى دراسة علم النفس. وفى أوقات فراغه كان يبحث عن المنتديات التى يستطيع أن يتحدث فيها عن "قوانين الحياة" .

ويعمل "ماكجرو" أيضًا إستراتيجيًّا يقدم النصيحة لمن يقفون فى قضايا أمام المحاكم منذ خمسة عشر عاماً، وهو رئيس مؤسسة استشارات تقاضى، وقد أصبح عضوًا رئيسيًّا فى فريق البرنامج التليفزيونى "غيِّر حياتك Change Your Life TV" الذى تقدمه "أوبرا وينفرى". ظل كتاب إستراتيجيات الحياة يحقق أعلى المبيعات على مستوى العالم، وتبعه كتاباه شئون شخصية، وإنقاذ العلاقات.

الاهتمام بالروح: دليل لزيادة عمق الحياة اليومية وأهميتها

١٩٩٢

"الاهتمام بالروح طريقة مختلفة غاية الاختلاف للنظر إلى حياتنا اليومية، وسعينا باتجاه النجاح.. الاهتمام بالروح عملية متواصلة لا تهتم كثيرًا بـ"إصلاح" عيب رئيسي بقدر ما تهتم بالتفاصيل البسيطة للحياة اليومية، بالإضافة إلى القرارات والتغيرات الكبرى".

"ليس للروح أن تزدهر في حياتنا سريعة الإيقاع هذه: لأن التأثر، واستيعاب الأشياء وفهمها فهمًا جيدًا يستلزم وقتًا".

الخلاصة

املأ الخواء بداخلك، وذلك بأن تحيا حياة توجهها روحك. أعلن عن تفردك، وذلك بقبولك خصائصك الغريبة والجانب المظلم بداخلك.

المثيل:

"روبرت بلاي": جون الحديدي صـ ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتي هربن مع الذئاب صـ ١٣٤

"جيمس هيلمان": شفرة الروح صـ ١٧٢

"هنري ديفيد ثرو": والدان صـ ٢٨٤

الفصل ٣٨

"توماس مور"

تصدر كتاب الاهتمام بالروح قائمة جريدة نيويورك تايمز بأكثر الكتب مبيعًا لمدة عام كامل، ومن النادر أن يحصل كتاب فى مساعدة الذات على ما حصل عليه هذا الكتاب من ثناء النقاد وتقديرهم. وهو كتاب مساعدة ذات يحظى بالشعبية، ولكنه يختلف عن كل ما قرأته من كتب فى هذا المجال. وموضوع الكتاب المتعمق هو أن الحياة اليومية ينقصها الغموض، ويبدو أن نجاح الكتاب يوضح أن معظمنا يوافق على هذه الفرضية.

وستجد أيضًا أن قراءتك لهذا الكتاب تمنحك سلامًا وسكينة، وتشعر أثناء قراءتك له بأنك تقرأ رسالة من صديق قديم لا يشك فى صلاحك رغم معرفته كل شىء عنك. وقد يعود هذا إلى مزج "مور" - مؤلف الكتاب - خبرته كطبيب نفسى، وسنواته التى قضاها معتكفًا، ومعرفته الواسعة. ولأن الكتاب يستلهم من الأسطورة، والتاريخ، والفن؛ فإنه يفيض بالخبرة الإنسانية. وأعظم من تأثر بهم "مور" هم: "فرويد " (وغوصه فى العالم الخفى للنفس)، و"يونج" (واعتقاده بأن علم النفس والدين لا يمكن سبر أغوارهما)، و"جيمس هيلمان" (انظر كتاب: شفرة الروح)، ورجال عصر النهضة مثل "فينشينو"، و "بارسيليوس".

ما معنى الاهتمام بالروح؟

الاهتمام بالروح هو "تطبيق للشعر على الحياة اليومية"، واستعادة للخيال فى المناطق التى خلت منه فى حياتنا، وإعادة تصور الأشياء التى نثق فى أننا نفهمها بالفعل. إن العلاقات المُرضية، والعمل الباعث على الرضا، والسلطة الشخصية، وسكينة البال كلها منح من الروح. وهذه الأمور يصعب تحقيقها لأن معظمنا تغيب عنه فكرة الروح. ومع ذلك فإنها تعلن عن نفسها من خلال الأعراض البدنية، والشكاوى، والهم، أو الخواء أو الإحساس بعدم الرضا بوجه عام.

ومع ذلك، فإن التعامل مع الروح قد يكون عملًا سهلًا سهولة خادعة، حيث كثيرًا ما نشعر بأننا أفضل بمجرد قبولنا وتعمقنا فيما يبدو لنا من ظاهره أننا نكرهه مثل العمل، أو الزواج، أو مكان معين. ويقدم الكتاب اقتباسًا للشاعر "والاس ستيفنز" يقول فيه: "ربما تمثلت السعادة فى جولة لنا حول بحيرة". وبدلًا من محاولة إزالة أية أحاسيس أو خبرات سيئة من أذهاننا؛ فإنه من الأكثر إنسانية وصدقًا أن نمعن النظر فى "الشىء السيئ"، وأن نرى ما يقوله لنا. إننا لن نتسلم الرسائل التى تبعثها الروح إذا غابت عن رؤيتنا، ونية العلاج سواء من جانب من يُعانى، أو من يساعده قد

تغمى على رؤيتنا لما يحدث بالفعل.

يركز مجال مساعدة الذات التقليدى والعلاج النفسى على حل المشاكل. أما الكتابات عن الروح - والتى يمثلها "مور" - فإنها "تلاحظ المشاكل وتطرح الأسئلة بشأنها". لابد للروح أن تتعامل مع تقلبات القدر، والتى كثيرًا ما تتعارض مع التوقعات ورغبات الأنا والإرادة. ورغم أن هذه فكرة مخيفة. فإن الطريقة الوحيدة للتقليل من حدتها هى أن نبدأ فى توفير مساحة لحركاتها واحترام قوتها. وكما يقول "فيكتور هيجو" فى البؤساء:

"هناك فضاء أكبر من البحر، وهو السماء، وهناك فضاء أكبر من السماء، وهو المساحة الداخلية للروح".

الاستمتاع بالعمق والتعقيد

يطلب "مور" من قرائه إعادة فحص أسطورة نارسيوس - الشاب الجميل الذى عشق صورته المنعكسة على سطح البحيرة. لقد أدى انعدام روحه، وتمركزه حول نفسه الخالى من الحب إلى مأساة، ومع ذلك فإن حدة تلك المأساة قد قادته فى النهاية باتجاه حياة جديدة من التأمل والحب لذاته الأكثر عمقاً، وللطبيعة من حوله. "الشخص النرجسى لا يعرف مدى عمق طبيعته وجاذبيتها". كما يقول "مور": "و"نارسيسوس" مثل قطعة من العاج: جميلة، ولكنها باردة وصلبة رغم أنه كان يستطيع أن يصبح مثل الزهرة - ذات جذر وجزء من عالم كامل من الجمال". ومع هذا فإن قتل الجانب النرجسى فى شخصياتنا ليس الحل. فبدلًا من الانتقال للطرف النقيض الآخر المتمثل فى التواضع الكاذب. فإنه من الأفضل أن نحافظ على مثلنا العليا وأحلامنا، وأن نجد طرقًا أكثر كفاءة للتعبير عنها.

وبعد أن قدم "مور" هذا التحليل للأسطورة، فإنه ينصحنا بتجنب التوجه التبسيطى أحادى التوجه، والذى تقدمه بعض كتب مساعدة الذات. وللذات جوانب كثيرة، ويؤدى توفيقنا بين متطلباتنا المتعارضة (العزلة فى مقابل الحياة الاجتماعية مثلاً) إلى توسيع الحياة إلى شىء أكثر اكتمالاً. يمكننا أحيانًا أن ندلل الأنا لدينا. وفى أحيان أخرى ينبغى أن نكون حكماء منعزلين عن الأنا لدينا. وكلا الأمرين مسموح به، فليس لزامًا علينا دائمًا أن نحرص على أن يكون للحياة معنى منطقى.

الروح متفردة بتفرد الأشخاص

يقول "مور": "يتكون كل إنسان من جنون وعدم استقامة بقدر ما يتكون من عقلانية وسوية". وتبرهن على هذا السيرة الذاتية لأى شخص يثير الإعجاب. بل إن أبراهام لينكولن نفسه كان يحتاج لمعاملة قائمة على المراجعة. ولماذا ينبغى أن تختلف أنت؟ يحذرنا كتاب الاهتمام بالروح من

أن جهودنا لـ "تسوية المشاكل" قد لا تؤدى إلا إلى خضوعنا للتوافق مع الجميع. والحزن الناتج عن فقداننا لذواتنا.

يركز معظم المعالجين النفسيين حاليًا على المشاكل التى يمكن علاجها فى فترة زمنية قصيرة، بحيث يعيدون المريض إلى "حالته الطبيعية". وبفعل العقاقير، والعلاج النفسى المعرفى. والعلوم الجديدة مثل البرمجة اللغوية العصبية لم تعد هناك حاجة للاستبطان الداخلى. ومع ذلك، فإن الاهتمام بالروح عمل لا ينتهى أبداً؛ لأن الروح نفسها تتجاوز الزمان. إن أشياء مثل الأساطير، والطبيعة، والفنون الجميلة - وكلها تتحدى الزمن - فقط هى ما من شأنه أن يمنحنا رؤية واضحة لسِرنا كبشر.

ويتكون كتاب الاهتمام بالروح من أربعة أجزاء، وثلاثة عشر فصلًا تغطى جميع الحالات الإنسانية. واليك الموضوعات الأساسية التى يقدمها الجزء الأول من الكتاب:

الحب

لا ينبغى أن نحاول أن نرى الحب من منظور "إنجاح العلاقة"؛ فالحب "حدث للروح" قد يدهشنا أن نعرف أنه ليس له علاقة كبيرة بمن نحبه. الحب راحة من الطبيعة التافهة للحياة المعاصرة، وباب يُفتح على الأسرار؛ ولذلك السبب نتشبث بالحب بقوة.

الغيرة

جاء إلى "مور" عميل شاب فى حالة من الهياج لشكه فى سلوكيات خطيبته رغم أنه كان يعرف أن التعلق العاطفى بأحد أفراد الجنس الآخر لم يعد شيئًا مقبولًا أو معاصراً. ولقد أدت تلك المثل العليا النقية إلى إبعاد احتمال التعلق الحقيقى، فكانت النتيجة إظهارًا قبيحًا للغيرة.

ومع ذلك، فليست الغيرة سيئة دائماً، فهى تخدم الروح من خلال خلقها لحدود، وتعمق. وفى معارضة منه للأفكار الحديثة عن" الاعتمادية المرضية"، يقول "مور" إنه لا بأس بأن يجد المرء هويته فى علاقته بشخص آخر.

القوة

تختلف قوة الروح اختلافًا كبيرًا عن قوة الأنا، حيث إن الأنا تجعلنا نخطط، ونوجه جهودنا، ونعمل باتجاه غاية معينة. أما قوة الروح فهى أشبه بموجة من الماء، التى لابد علينا أن ندعها توجهنا رغم أننا قد لا نعرف مصدرها أبداً. إن الروح تحررنا من "منطق المستهلكين" المتمثل فى السبب والنتيجة، والاستخدام الكفء للوقت.

العنف

الروح تحب القوة. ولكن العنف يندلع عندما لا يتم التنفيس عن التخيل القاتم المظلم. عندما يفتقر مجتمع أو ثقافة كاملة للروح، فإن الناس تبدأ فى الإعجاب بأشياء يرونها تمثيلًا للروح مثل

المسدسات. كان "أوسكار وايلد" يقول إن الفضيلة لا يمكن أن تكون صادقة إذا فصلت نفسها عن الشر.

الاكتئاب

يقول "مور" إن أية ثقافة تحاول أن تحمى نفسها من الجانب المأساوى للحياة تجعل من الاكتئاب عدواً، وأنه فى أى نوع من المجتمعات "المخصصة للنور" يكون الاكتئاب قويًا للغاية نتيجة لمحاولة التغطية غير الطبيعية عليه. ويصف "مور" الاكتئاب بأنه نعمة، حيث إنه يوضح لنا قيمنا وأهدافنا مما يمنحنا فرصة لمعرفة الروح.

تعليقات ختامية

يحكى "مور" فى موضع متأخر من الكتاب عن صيف قضاه يعمل فى معمل بعد أن ترك سنوات العزلة الاثنتى عشرة التى قضاها، وبعد أن بدأ يستمتع بالحياة الاجتماعية من جديد. حيث صدمه ما قاله له زميله باقتناع كامل: "إنك ستظل دائمًا تعمل كما لو كنت لا تزال منعزلاً".

ونجاح كتاب الاهتمام بالروح مثال رائع على كيفية احتلال كتب مساعدة الذات الموقع التقليدى الذى كان يشغله المهتمون بالروح الذين كنا نلجأ إليهم بصورة آلية للأمور الروحية.

وفى مكان "روعة الخلاص" التى كان "مور" يعتقد أنها السمة الغالبة على كتب مساعدة الذات المعاصرة. فقد حاول أن يعود بنا للبحث عن معرفة الذات التى تتضمن كل جوانب مخاوفنا وتعقيداتنا. ويسير كتابه من حيث الشكل على نمط الكتيبات الإرشادية الأقل طموحًا لمساعدة الذات التى صدرت فى العصور الوسطى وأثناء عصر النهضة، والتى كانت تقدم سلوى فلسفية لمواجهة محن الحياة. ربما كان كتاب الاهتمام بالروح كتابًا من بين كتب مساعدة الذات المعاصرة، ولكن الحقيقة أنه يواصل اتباع عادة قديمة موقرة.

يقول "مورّ" إن أطباء عصر النهضة كانوا يعتقدون أن روح كل فرد تنشأ كنجم فى السماء ليلاً، أما الفكرة المعاصرة فهى أن الإنسان هو "من يكوِّن نفسه". لابد لنا أن نقدر حرية تكوين الذات التى نتمتع بها فى عصرنا، ولكن كتاب "مور" يقدم شيئًا مختلفًا تمامًا، وهو التشجيع على التساؤل عما هو خالد لدينا.

"توماس مور"
بالإضافة إلى قضائه اثنتى عشرة سنة فى حالة من العزلة والزهد. فقد حصل "مور" على أربع درجات علمية هى: دكتوراه فى الدراسات الدينية من جامعة سيراكوز، والماجستير فى اللاهوت من جامعة ويندسور، والماجستير فى علوم الموسيقى من جامعة ميتشيجن. وبكالوريوس فى الموسيقى والفلسفة من جامعة ديبول.

وككاتب ومعالج نفسى، فطالما كان "مور" مثالاً نموذجيًا لمدرسة علم النفس التى تحاول إعادة إدراج البعد الأسطورى فى الممارسة العلمية. ومن كتبه الأخرى The Planets Within، و Rituals of the Imagination، و Dark Eros، و Café of the Soul، و Soul Mates، و The Re-Enchantment of Everyday Life. وقد أسهم أيضًا فى تحرير كتاب A Blue Fire، وهو مختارات من كتابات "جيمس هيلمان". ومن كتبه الحديثة كتاب The Book of Job (1998). و Original Self: Living with Paradox and Uncertainty (2000)، وهو كتاب للتأملات مطبوع على ورق مزخرف قديم الشكل، و The Soul's Religion (2002).

ويعيش "مور" فى ولاية نيوهامبشاير مع زوجته وابنتيه.

قوة عقلك الباطن

١٩٦٣

" تعتمد نتيجة العملية التأكيدية للدعاء على توافق الداعي مع مبادئ الحياة بصرف النظر عن مظهر الدعاء. توقف قليلًا لتفكر: هناك مبدأ للدقة الرياضية، وليس هناك مبدأ للخطأ.. هناك مبدأ للصدق، وليس هناك مبدأ للكذب.. هناك مبدأ للذكاء، وليس هناك مبدأ للجهل.. هناك مبدأ للتناغم، وليس هناك مبدأ للشقاق.. هناك مبدأ للصحة، وليس هناك مبدأ للمرض... هناك مبدأ للوفرة، وليس هناك مبدأ للفقر".

" أيًا كان ما تحفره في عقلك الباطن، فإنه يتجسد على شاشة الفضاء، وهذه الحقيقة هي ما أكد عليه كل الدعاة، والمبشرين، والمصلحين عبر العصور. وأيًا كان ما تشعر من داخلك بأنه حقيقي فستجد التعبير عنه في صورة ظروف، أو خبرات، أو أحداث في حياتك.

ما يؤمن به العقل يتجلى على جسم صاحبه والبيئة المحيطة به، وهذا هو القانون العظيم للحياة".

" إن قانون العقل هو قانون الاعتقاد، وهذا يعني الإيمان بالطريقة التي يعمل بها العقل، والإيمان بذلك الإيمان نفسه".

الخلاصة

إن فهمك لكيفية عمل عقلك يعلمك كيف تحول أحلامك إلى حقيقة.

المثيل:

"شاكتي جوين": التصور الإبداعي صـ ١٥٢

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها صـ ٢٦٠

الفصل ٣٩

"جوزيف ميرفى"

قضى دكتور "جوزيف ميرفى" جزءًا من حياته فى دراسة الأديان الشرقية، ودرس كتاب (آى تشينج) - وهو الكتاب الصينى المقدس، والذى ضاعت أصوله التاريخية. وقد قضى أيضًا ثمانية وعشرين عامًا فى مؤسسة اجتماعية تابعة للفكر الجديد تروج للروحانية العملية والسمو فوق القواعد المتصلبة.

وثمة فاصل كبير بين الشرق القديم ومدينة لوس أنجلوس، ومع ذلك فقد شعر "ميرفى" بأن هناك أسرارًا اكتشفها بخصوص العقل الباطن تتجاوز الزمن والثقافة، وأن هذه الأسرار ينبغى أن يعرفها جمهور أكبر.

كيف يعمل العقل الباطن، وماذا يستطيع أن يفعل؟

كان "ميرفى" يعتبر العقل الباطن حجرة مظلمة يطور الإنسان بداخلها صورًا تتحقق فى الحياة الفعلية. وفى حين أن العقل الواعى يرى حدثًا ويأخذ صورة له ويتذكره، فإن العقل الباطن يعمل بأسلوب معاكس، حيث "يرى" الشىء قبل أن يحدث (ولذلك السبب فإن الحدس لا يخطئ).

والعقل الباطن يستجيب للعادات والتفكير الاعتيادى. ولأن العقل الباطن محايد؛ فإنه يعتبر كل العادات "عادية" سواء كانت جيدة أم سيئة. إننا ندع الأفكار السلبية تسقط فى عقلنا الباطن فى كل لحظة من لحظات حياتنا، ثم ندهش عندما تجسد خبراتنا وعلاقاتنا اليومية هذه السلبية. وعلى الرغم من أن بعض الأشياء تحدث لنا دون تسبب منا فى حدوثها، فالحق أن هذه الأشياء قليلة جدًا، فمعظم ما يحدث لنا من أشياء هى سلبيات بداخلنا بالفعل، وكانت تنتظر الفرصة لتجد تعبيرًا عن نفسها.

وهذه حقيقة قاسية، ومع ذلك فإن معرفتنا بالعقل بالباطن تعلمنا أيضًا شيئًا فى غاية الأهمية، حيث تساعدنا هذه المعرفة على تجديد أنفسنا من خلال السيطرة على الأفكار والصور التى نغذيه بها. وهذه الحقيقة تجعل كتاب "ميرفى" وما فيه من تعليمات وإقرارات ذات أثر كبير على العقل الباطن كأداة للتحرر. إن رؤيتك لعقلك الباطن على أنه آلية للتصوير الفوتوغرافى تحررك من تشكيل الانفعالات والصراع فى حياتك؛ لأنك عندما تستبدل بخبراتك الذهنية الحالية خبرات ذهنية جديدة، فستعلم مدى سهولة تغيير نفسك.

الإيمان الهادئ = النتائج

يختلف العقل الباطن اختلافًا كاملًا عن العقل الواعي، فلا يمكن قهره، وهو يستجيب للإيمان الهادئ بقوة؛ وبالتالي يحدث التحول بسهولة. أما المحاولة التي تستخدم الجهد - والتي قد تجعل العقل الواعي ينجح في أداء مهمة - فإنها تؤدي إلى فشل العقل الباطن، حيث توصل له رسالة مضمونها أن ما يريد المرء تحقيقه يواجه معارضة شديدة.

وبالإضافة إلى الإيمان الهادئ، فإن السهولة التي ينجز بها العقل الباطن الأشياء تزداد بازدياد العاطفة. إن الفكرة أو التصور في حد ذاته قد يثير العقل الواعي المنطقي، أما العقل الباطن فإنه يحب أن تكون الأشياء مغلفة بالعاطفة. عندما تتحول الفكرة إلى إحساس، ويتحول الخيال إلى رغبة، فإنه سيحقق ما تريده بسرعة ووفرة.

ومع ذلك فإنه لا يهم أن تعرف كيفية عمل العقل الباطن، فالمهم هو أن تؤمن بأنه يستطيع العمل - كما يقول "ميرفي". كان "ويليام جيمس" - أبو علم النفس الأمريكي - يعتقد أن أعظم اكتشافات القرن التاسع عشر هو اكتشاف إضافة العقل الباطن للإيمان. ربما لم تكتب كتب التاريخ عن فكرة أن تغيير طريقة التفكير قد تؤدي إلى تغيير الحياة كما كتبت عن اكتشاف قارات العالم الجديد، أو الكهرباء، أو قوة الغاز، ومع ذلك فكل أصحاب العقول العظيمة يعرفون هذه الحقيقة.

آمن بها حتى تتحقق

يقول "ميرفي": "قانون العقل هو قانون الإيمان نفسه". إن ما نؤمن به هو ما يشكل شخصياتنا. وقد لاحظ "ويليام جيمس" أن كل ما يعتقد الناس أنه حقيقي يصبح حقيقيًّا - سواء كان ما يعتقدونه هذا موجود فعلًا أم لا. تقدر الثقافة الغربية "الحقيقة" باعتبارها الأعلى قيمة، وهذا التحفيز - ورغم قدرته التحفيزية - ضعيف مقارنة بالقوة الفعلية للمعتقدات في تشكيل حياتنا. وأيًّا كان ما تقدمه لعقلك الباطن - كاذبًا أو صادقًا، خيرًا أو شرًّا - فإنه يتعامل معه على أنه حقيقة، فاحرص على ألا تتحدث عن الفقر أو البؤس ولو على سبيل التندر؛ لأن العقل الباطن لا يتحلى بروح المرح، ويتعامل مع كل شيء على أنه حقيقة.

إن الشخص المضطرب نفسيًّا والشخص الصحيح نفسيًّا يشتركان في نفس قوة المعتقدات، وليس الفارق بينهما إلا في حفاظ كل منهما على موضوعية معتقداته؛ فالمريض نفسيًّا الذي يقول إنه "إلفيس بريسلي" لا "يتظاهر"، بل يعرف أنه "إلفيس بريسلي" فعلاً. لابد لنا - إذن - أن نوظف نفس هذه القدرة لتحقيق أهداف إيجابية - وبعيدًا عن الأماني، بل - بمعرفة أننا أزواج مثاليون، أو عباقرة في مجال عملنا. والمهم هنا هو أن نختار شيئًا قد يبدو جنوناً، ولكن ليس جنونًا كاملاً.. شيئًا كان يبدو لنا مستحيلًا منذ عام، ولكنه في نفس الوقت يعبر عن رغبة في قلوبنا.

الصحة و الرفاهية

فى الطقوس التى كانت تمارسها الثقافات القديمة - بمزيجها الغريب - كانت قوة الاقتراح وقبول العقل الباطن له هى أساس العلاج. بل وفى عصرنا الحاضر يؤكد الأطباء على قوة الأدوية التى تعطى للمريض بهدف إرضائه فقط. وعلى نتائجها الإعجازية إذا صاحبها تعليمات واثقة مثل قول الطبيب: "هذا الدواء سيشفيك". يقول "ميرفى" إن معجزات الشفاء تكمن فى إطاعة الجسم للعقل الباطن فى معرفته "بالصحة المثالية لصاحبه"، على أن يصحب هذا تهدئة الصوت الشكاك للعقل الواعى.

والجانب الآخر من العلاج الذهنى هو الفرضية القائلة إن عقول البشر كأفراد جزء من عقل إنسانى واحد أكبر (كما كان "إمرسون" يعتقد)، وأن هذا العقل الواحد مرتبط بـ "ذكاء لامحدود". يقول "ميرفى" إن هذا هو ما يجعل من غير المبالغة أن نعتقد أننا نستطيع علاج أناس آخرين، حتى وإن لم نكن بالقرب منهم، وذلك بأن نتصور كل الصحة، والطاقة، والحب فى الكون تنطبق عليهم، وأن قوة الحياة تنبض فى كل خلية من خلايا أجسامهم لتطهرها وتعالجها.

وكما أن بالكون مبدأ للصحة والتناغم، فهناك مبدأ للوفرة. يقول "ميرفى": "مشكلة الناس أنهم لا يجدون مصدرًا مرئيًا للدعم"، أما غيرهم - ممن يعرفون قانون الوفرة - فإنهم لن يعانوا من انهيار عصبى إذا أفلسوا أو فقدوا عملهم، بل سيعتبرون أن هذه رسالة لهم لإعادة تعديل أنفسهم، وإعادة النظر إلى الكون على أنه مكان ملىء بالثروة والرخاء.

يقول "ميرفى " إن " الشعور بالثروة" يحقق الثروة فى الواقع. والعقل الباطن يفهم ويتبع فكرة الفائدة المركبة: أى أن الحفاظ على رصيد من التفكير ينتج عنه ومع الوقت مبدأ كبير للوفرة العقلية. ويوضح "ميرفى" لقارئه بالتحديد كيف يبعث الرسائل الصحيحة لعقله الباطن حتى يضمن تجلى هذه الصور بالوفرة فى العالم الواقعى الحقيقى.

الدعاء غير المستجاب

يقول "ميرفى" إن الكون الذى نعيش فيه كون يحكمه قانون ونظام؛ ولذلك لا ينبغى أن يكون هناك أى شىء "سرى" بشأن استجابة أدعيتنا. إن استجابة الدعاء قد أصبحت عملية واضحة مثل وضوح بناء منزل، حيث إن من يعرف آليات عمل العقل الباطن يعرف كيف يدعو "بصورة عملية".

ما معنى هذا؟ تتكون الأدعية فى العادة من طلبات ملحة من الداعى يتبعها "أمل فى أفضل الاستجابات". ومع ذلك فإنه من المنطقى أن تكون هذه الأدعية ضعيفة القوة لأنها يغمرها الشك. والعجيب فى كل الأدعية التقليدية (التوسل، أو التمنى، أو الرجاء) أنها لا تنطوى على قدر كبير من الإيمان الحقيقى. أما الإيمان الحقيقى فهو بسيط: إنه معرفة أن شيئًا ما يحدث، ويتم تقديمه فى الزمن الحاضر. عندما يصبح الدعاء فرصة لتقديم الشكر على حقيقة ما نتلقاه من مساعدة (حتى وإن لم تكن هذه المساعدة متجسدة)، فإنه يصبح دعاء مستجاباً.

تعليقات ختامية

ألف "ميرفى" كتاب قوة *العقل الباطن* متحررًا من القيود الثقافية، ويغلب على الكتاب نوع من التكرارية، ومع ذلك فهذه التكرارية نفسها انعكاس لفكرة الكتاب، والمتمثلة فى برمجة العقل الباطن. والنصف الأول من الكتاب أفضل من النصف الثانى لأنه يشرح آلية عمل العقل الباطن، أما الجزء الثانى فإنه يتعامل مع دور العقل الباطن وقدرته على إحداث التحول فى حياة الإنسان فى مجالات مثل الزواج، والعلاقات الإنسانية، والاكتشافات العلمية، والنوم، والخوف، والصفح، و"الشباب الدائم". وحتى نحقق أقصى استفادة من الكتاب، فعلينا أن نتبع نصيحة المؤلف بأن نقرأ الكتاب مرتين على الأقل.

قد يرى البعض هذا الكتاب على أنه "مخرج من نوع ما"، ومع ذلك يقول الكثيرون إن حياتهم قد تغيرت بعد قراءتهم للكتاب. العقل الباطن شىء ذو قوة هائلة، وما نخرج به من كتاب "ميرفى" هو إدراكنا أننا إذا رفضنا محاولة فهم العقل غير الواعى، فإن رغباتنا الواعية وخططنا ستتعرض للدمار للأبد.

"جوزيف ميرفى"

رفض "ميرفى" الكثير من عروض كُتاب السير الذاتية بأن يكتبوا سيرة حياته. وكان يقول إن حياته موجودة فى كتبه. وقد ألف أكثر من ثلاثين كتابًا منها: -The Amazing Laws of Cosmic Mind، و Secrets of the I-Ching، و معجزة آليات العقل، و Your Infinite Power to Be Rich، و The Cosmic Power Within You. وكتاب قوة العقل الباطن صدرت منه نسخة حديثة راجعها "آيان ماكماهان".

وكان "ميرفى" متأثرًا بـ" إرنست هولمز"، و"إميت فوكس" - وهما كاتبان شهيران فى مجال مبادئ حركة الفكر الجديد. أما خلفيته الأكاديمية فهى تخصصه فى الأديان الشرقية. قضى "ميرفى" سنوات طويلة فى الهند وكان يحمل درجة زمالة مركز أندهرا Andhra للبحوث بجامعة الهند.

قوة التفكير الإيجابى

١٩٥٢

" الإيمان هو القوة الوحيدة التى لا يستطيع الخوف مواجهتها. إنك إذا امتلأت إيمانًا، فلن تترك بقلبك مكانًا للخوف ـ وهذه حقيقة عظيمة لا ينبغى لأحد نسيانها. تحلَّ بالإيمان وستجد أنك تسيطر على الخوف دون جهد من جانبك" .

" مر علىّ وقت كنت أعتقد فيه بالفكرة السخيفة من أنه ليس ثمة علاقة بين الإيمان والرفاهية، وأنه عندما يتحدث أحدهم عن الدين، فينبغى ألا يربط حديثه بالحديث عن الإنجاز؛ لأن الدين لا يتعامل إلا مع الأخلاق والقيم الاجتماعية. ولكننى أدرك الآن أن وجهة النظر تلك غير صحيحة، وأنها تُحد من إمكانات التطور وقدرات الإنسان الفرد. يعلمنا الدين أن ثمة قوة عظمى، وأن هذه القوة بمقدورها مساعدتنا. وهذه القوة هى ما يستطيع التغلب على كل العقبات وإخراج الإنسان من كل المواقف الصعبة" .

الخلاصة

إذا تحليت بالإيمان، فبمقدورك تحقيق أى شىء

المثيل:

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها صـ ٢٦٠

الفصل ٤٠

"نورمان فينسنت بيل"

لولا إلحاح زوجة "بيل"، فربما لم يكن لهذا الكتاب - وهو واحد من أكثر كتب مساعدة الذات مبيعًا فى التاريخ، والأساس الذى أقام "بيل" عليه حركة القدرات الإنسانية - أن يخرج للوجود.
وكان "بيل" فى الخمسينات من عمره عندما ألف هذا الكتاب، ولم يلق من الناشرين الذين عرض عليهم الكتاب إلا الرفض. أحبط، ثم ألقى مخطوطة الكتاب فى سلة المهملات وأمر زوجته بألا تخرجها. وفى اليوم التالى، وبعد أن هدأ، أخذته زوجته - بالمعنى الحرفى للكلمة - إلى سلة المهملات وأخرجتها، وعرضها على ناشر اشتُهر ونجح بسبب هذا الكتاب.

وقد بيع من هذا الكتاب عشرون مليون نسخة باثنتين وأربعين لغة. وكان هذا الكتاب بالإضافة إلى كتاب كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء من الكتب الكلاسيكية الأساسية فى مجال مساعدة الذات فى القرن العشرين.

التصور

إذا شبهنا هذا الكتاب بشخصية تليفزيونية، فإنه أشبه بالشخصية التى يمثلها "نيد فلاندرز" فى مسلسل عائلة سيمبسون - وهو الأب المتدين الذى يدعم جاره "هومير سيمبسون". و"هومير" يرى العالم كما هو "فى الواقع"، أما من خلال "نيد" فإننا نرى العالم من منظور طوباوى. وقد أصبح الكتاب يرتبط بتوجه متفائل تجاه العالم لا يرى أو يسمع فيه شرًا، ويعتقد أن الابتسامة العذبة تذوب أمامها كل الصعاب. يعتبر الكثيرون القول المأثور لـ "إيميل كو" - المؤلف الشهير فى مجال التفكير الإيجابى: "فى كل يوم أصبح أفضل وأفضل" قولًا سطحيًا، بل وساذجاً.

ينتقد "ستيفن كوفى" فى كتابه *العادات السبع للناس الأكثر فعالية* التفكير الإيجابى، ويقول إننا قبل أن نتحلى بإطار عقلى إيجابى، علينا أن نتقبل أن الأشياء ليست على ما يرام ونتحلى بالمسئولية عن ذلك، وإلا فإننا نزيف الواقع.

الواقع

ومع ذلك، فعندما نفتح كتاب "بيل" يطالعنا قوله:

"عندما شرعت فى تأليف هذا الكتاب، كنت أهتم اهتمامًا كبيرًا بالألم، والصعوبة، والمعاناة التى نواجهها كبشر".

ويستطرد فيقول:

" وهذا الكتاب يعلم التفكير الإيجابي - ليس كأسلوب لتحقيق الشهرة، أو الثروة، أو السلطة، بل كتطبيق عملي للايمان للتغلب على الانهزامية، وإناز قيم إبداعية تستحق السعي لتحقيقها في حياتنا " .

وهذه ليست أفكار رجل ينظر نظرة غير واقعية للحياة، فقد رأى "بيل" الكثير من مظاهر البؤس الإنساني في ولاية نيويورك، ولم يكن سعيدًا في عمله الاجتماعي الذي كان يقدم خلاله محاضرة أسبوعية على الفقراء. لقد كان يريد إحداث تغيير ملحوظ في حياة الناس الذين يقابلهم. وعلى مر الأعوام، اخترع "أسلوبًا بسيطًا لكنه علمي بأساليب عملية لتحقيق النجاح في الحياة"، ثم اختبر هذا الأسلوب وأعاد اختباره على آلاف الناس ممن كان يتعامل معهم. ومثلما كانت الحال مع كتاب "كارنيجي": كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، فقد أعد "بيل" أفكار كتابه كنوع من المنهج التعليمي الموجه للكبار قبل أن يضعها في كتاب.

مصدر التفكير الإيجابي

كان "بيل" يرى أن الدِّين أعظم مصدر للقوة الشخصية والتوجيه؛ لذلك يستشهد في كتابه بالكثير من الأقوال الدينية (ويضيف إليها أقوال "إمرسون"، و "ويليام جيمس"، وماركوس أوريليوس)، وربما كان استناد الكتاب إلى الحكمة الخالدة قد حقق له قوته الهائلة. عندما نقرأ الجمل التالية، سيصبح من الصعب علينا ألا نتفق مع "بيل":

" إذا كان الله معنا، فمن يهزمنا؟" .

" آمن، فإن كل شيء ممكن بالنسبة للمؤمن" .

" بمثل إيمانك ليكن لك" .

وكان "بيل" يرى أننا لسنا مضطرين للاعتماد على أنفسنا، حيث إن هناك مصادر هائلة للقوة مفتوحة أمامنا - ولكنها ليست مفتوحة إلا إذا آمنا بوجودها. إننا نصعِّب الحياة، ومع ذلك فإن تقديرنا لقدرة الكون على تقديم الخير يجعلنا نرى الحياة في حالة من التدفق والوفرة. إن الحياة تبدو لنا صعبة لأننا لا نؤمن إلا بأنفسنا. ولقد عبر "بيل" عن السر الأعظم في مساعدة الذات من أن اكتسابنا لقوة الشخصية والسلام يُلزمنا بتجاوز الأمور الشخصية إلى شيء أكبر من ذواتنا.

ويقدم الكتاب حالات وقصصًا بعضها مؤثر جدًا. والكتاب تملؤه صور الصراع البشري لأنه يستهدف أن يوضح لقارئه أن الانهزامية أمر مؤقت. وفيما يلي نقدم شرحًا لبعض فصول الكتاب مع أمثلة من محتوياتها:

"كيف تتحلى بالطاقة الدائمة؟"

يعلن "بيل" عن المصدر السرى للطاقة لدى أى شخص عظيم، وهو: التوافق مع اللامحدود. إن معرفتنا لأن ما نعمله تدعمه قوة خارجة عنا، ومن شأنه أن يحقق غاية إلهية يقدم لنا مصدرًا متجددًا دائمًا للطاقة. أما عمل الشخص بمفرده ولنفسه فقط، فلا يؤدى إلا إلى إهلاكه لنفسه.

"جرِّب قوة الدعاء"

ليس الدعاء كما نظنه؛ فالدعاء هو مساحة متاحة لنا لنقول كل ما يجول بخواطرنا، وبأية لغة نختارها. وبدلًا من أن نطلب الأشياء أثناء الدعاء، فعلينا أن نقدم الشكر مقدمًا على ما نرغب فيه، ونسلمه إلى الله، ونتصور تحقق الخير. والأسلوب الذى يقدمه "بيل" للدعاء هو "ادع، تصور، وسيتحقق ما تدعو به". اتبع هذا الأسلوب وستذهلك كفاءته.

"توقع الأفضل، واحصل عليه"

نظرًا لأن البشر يتسمون بالخوف، فإنهم يتوقعون الأسوأ رغم أن توقع الأفضل ينظم القوى الخارجة عنا لصالحه. إن العقل الباطن الذى ينظم الكثير من أفعالنا ليس إلا انعكاسًا لمعتقداتنا؛ لذلك فإذا غيرت ما تعتقده بشأن نتيجة معينة، فسيبدو لك كما لو كانت أفعالك تتشكل بطريقة تساعد على تحقيق ذلك. يقول "بيل": "الشك يوقف تدفق القوة، أما الإيمان فيفتحه".

"الأفكار الجديدة بمقدورها أن تعيد تشكيل شخصيتك"

استخدم لغة إيجابية مليئة بالأمل دون غيرها على مدار أربع وعشرين ساعة، ثم عُد فى اليوم التالى إلى حياتك "الواقعية"، وكرر هذا لمدة أسبوع، وستجد أن ما كنت تعتبره واقعيًا منذ أسبوع ليس إلا تشاؤمًا. أو بلغة الجولف، اكتشف أن "الضربة الأولى للكرة ليست إلا فعلًا ذهنيًا" وعندئذ سيرتفع فهمك الجديد لما هو واقعى إلى مستوى أعلى وإيجابى على الدوام.

تعليقات ختامية

لن تستطيع تقدير كتاب قوة التفكير الإيجابى تقديرًا جيدًا ما لم تعرف قصته. كان "بيل" يعيش فى سهول الغرب الأوسط من الولايات المتحدة، وكان يعتقد أن كتابته "موجهة للناس البسطاء فى هذا العالم" - على حد قوله. وسيجد معظم القراء أن هذا غريب لأن اللغة المستخدمة تستحضر إلى الذهن جماعات الناس الذاهبين لدور العبادة أثناء عقد الخمسينات من القرن الماضى. وربما كان هذا الأسلوب فى الكتابة عتيقًا بالى الطراز. ولكن القانطين فقط هم من سيجدونه زائدًا على الحد؛ وذلك لأن المبادئ التى يتضمنها الكتاب من السهل أن تنتقل من الزمان والمكان اللذين ألف فيهما لتنطبق على حياتك حاليًا - كما لك أن تتوقع من أى كتاب كلاسيكى. وهذا الكتاب داعم لأنه لا يتضمن أية أساليب غريبة، إلا تلك الأدوات القديمة للتعامل مع الانتقاد وانعدام الحيلة.

ورغم أن الكتاب يتضمن أشياء مثل "الدعاء لرجل المبيعات". فإنه يمثل شيئًا ذا قيمة للقيم التى تسود مجتمعنا. ولأن الكتاب متسق مع ما تقوله معظم كتب مساعدة الذات الكلاسيكية. فإنه يؤكد على أن أعظم الأخلاق هى توظيف الإنسان لكل قدراته، وأن "الاستسلام" يعنى حرمان المرء لنفسه من كل المزايا الروحية والمادية التى هى حق له بالفطرة.

إذا كنت تشعر بضعف معنوياتك، فثمة منطق قوى فى كتاب "بيل" يمكنه أن يستعيد حياتك بقوة مرارًا وتكراراً، وإزالة كل الشكوك من عقلك.

"نورمان فينسنت بيل"

ولد "بيل" بمدينة باورزفيل عام ١٨٩٨، والتحق بالجامعة (جامعة أوهيو ويزليان)، واشتغل بالصحافة (جريدة دترويت جورنال)، ثم درس الدين في جامعة بوسطن، وسرعان ما ازدادت شعبيته كواعظ يتجمع الناس لسماع مواعظه، وقابل أثناء دراسته في دار عبادة إحدى الجامعات بنيويورك "روث ستافورد" وتزوجها وظلت زوجته ومعاونته طوال حياتهما.

وفي الرابعة والثلاثين من عمره، عمل "بيل" بإحدى دور العبادة بمدينة نيويورك، حيث عاصر فترة الكساد العظيم، والحرب العالمية الثانية، وظل هناك حتى بدايات الثمانينات. وقد اشتهرت المواعظ التي يلقيها حتى أنها جذبت السائحين إليها. وفي الثلاثينات بدأ تقديم برنامج إذاعي بعنوان (فن الحياة)، وظل البرنامج يُقدم أسبوعيًا على مدار أربعة وخمسين عاماً. وأسس بالشراكة مع الطبيب النفسي "سمايلي بلانتون" عيادة نفسية للعلاج بالدين. وفي عام ١٩٤٥ أسس مجلة Guideposts الملهمة، والتي لا تزال تحظى بالشعبية. وقد كانت انتماءاته السياسية محافظة، حيث سافر إلى فيتنام بناءً على طلب من الرئيس نيكسون، ومنحه الرئيس رونالد ريجان ميدالية الحرية.

وكان "بيل" متحدثًا مفوهاً، وكان يلقي خطبه على حوالي مائة مجموعة سنويًا حتى بلغ التسعين من العمر. وقد توفي "بيل" في عشية أول أيام عام ١٩٩٣ وهو في الخامسة والتسعين. لكن مركز "بيل" في ولاية نيويورك يواصل تقديم العمل الذي كان يقدمه. وقد تم تجسيد حياة "بيل" في كتاب لـ "كارول في. آر. جورج" بعنوان God's Salesman: Norman Vincent Peale and the Power of Positive Thinking.

البطل الداخلى: الأنماط الستة للشخصية التى نعيش حياتنا وفقًا لها

١٩٨٦

"كل نمط من هذه الأنماط لديه رؤية للعالم، والتى يصحبها أهداف ونظريات محددة عما يمنح للحياة معناها، حيث يبحث الأيتام عن الأمان، ويخافون من الاستغلال والهجران، ويريد الشهداء الخير ويرون العالم صراعًا بين الخير (الاهتمام بالآخر والمسئولية)، والشر (الأنانية والاستغلال). ويريد المتحررون الاستقلال ويخافون من الذوبان فى المجتمع. يناضل المحاربون للتمتع بالقوة، وترك أثر على العالم، وتجنب عدم الكفاءة والسلبية. ويستهدف الحكماء أن يكونوا صادقين مع حكمتهم الداخلية وأن يتوازنوا مع طاقات الكون، ويحاولوا تجنب عدم الصدق والسطحية".

"ثمة تحول هائل يحدث عندما ينتقل الناس من نمط المحاربين إلى نمط الحكماء، حيث تتغير رؤيتهم للعالم تغيرًا فعليًا، فيعرفون أن رؤيتهم للعالم كمكان ملىء بالخطر والألم والعزلة ليست حقيقية، وأن هذه الرؤية قد تكونت لديهم أثناء رحلة حياتهم التى تشكلوا خلالها".

الخلاصة

يغلب على كل منا أن يفكر ويتصرف وفقًا لأنماط. اعرف مواضع قوة هذه الأنماط واستخدمها لصالحك.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك صـ ٢٨

"روبرت بلاى": جون الحديدى صـ ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة صـ ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتى هربن مع الذئاب صـ ١٣٤

"جيمس هيلمان": شفرة الروح صـ ١٧٢

الفصل ٤١

"كارول إس. بيرسون"

تخبرنا معظم كتب مساعدة الذات بما هو خطأ لدينا، ثم تحاول ان توضح لنا ما ينبغى علينا فعله حيال هذا الخطأ - كما تقول "بيرسون" فى مقدمة الكتاب. أما كتاب البطل الداخلى، فيحاول أن يوضح لقارئه أنه يستطيع أن يزيد ما لديه من صفات بالفعل، وأن ينظر للحياة كما لو كانت قصة تصوفية أو رحلة.

وتصف "بيرسون" الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات " بأنه "دليل تشغيل للروح". ولقد نشأ الكتاب نتيجة الاعتقاد بأن المشاكل الفردية والمجتمعية لن تجد لها حلًا إذا واصل الناس النظر للبطولة على أنها شىء خارج عنهم. وتقول المؤلفة إنها توجه هذا الكتاب للناس العاديين الذين يشعرون بأنهم يستطيعون أن يحيوا حياة أكثر من عادية، ثم توضح فى قناعة كيف أن توظيف قوة الأنماط التصوفية للشخصية (مثل المحارب، والإيثارى) هو أساس التحول الشخصى.

وكتاب البطل الداخلى مكتوب بلغة سهلة خالية من التعقيد، ويبسط علم النفس الذى قدمه "كارل يونج" - والقائم على الأنماط - لجمهور القراء. وبالإضافة إلى "كارل يونج" تعترف "بيرسون" بأنها مدينة بالكثير لـ "جوزيف كامبل" أستاذ الأساطير الذى روج لفكرة "رحلة البطل" (انظر كتاب: قوة الأسطورة)، و "جيمس هيلمان" (انظر كتاب: شفرة الروح).

ما هو النمط؟

كانت الريادة لـ "كارل يونج" فى تقسيم النفسية الإنسانية إلى أصناف أو أنماط تعلن عن نفسها مع الوقت. وتلك الأنماط انطباعات دائمة للإمكانية، ومع ذلك فإننا لا نستطيع التعامل معها ما لم نعرفها. إن إدراكنا أننا قضينا حياتنا فى الإيثارية مثلًا قد يكون هو ما نحتاج إليه حتى ندرج المزيد من نمط المتحرر فى تفكيرنا، وسلوكنا وربما أثارت معرفتنا نمط اليتيم أو البرىء لدينا رغبتنا فى إيقاظ المحارب بداخلنا.

والأنماط التى يقدمها هذا الكتاب تقدم من الأسوأ إلى الأفضل: فكل منها يمثل جانبًا من ذواتنا يظهر عندما تواجهنا مواقف معينة، أو عندما نضطر للدخول فى مراحل جديدة فى حياتنا.

أنماط الشخصية بإيجاز

النمط	*المهمة*	*الشعار*
اليتيم	مقاومة الصعاب	الحياة معاناة
المتحرر	إيجاد الذات	الحياة مغامرة
المحارب	إثبات القيمة	الحياة معركة
الإيثارى	إظهار الكرم	الالتزام بالخير الأسمى
البرىء	التمتع بالسعادة	الحياة بهجة
الحكيم	تحويل الحياة للأفضل	إيجاد العالم الذى أريده

اليتيم

هل سبق لك أن تعرضت للخيانة، أو الهجران، أو البلطجة؟ إن كان قد حدث لك هذا، فإن "بيرسون" تقول لك لا تيأس لأن هذه الخبرات "أحداث تصوفية تدعوك للبحث". تقول الكثير من الأساطير والقصص إن البطل يتغلب على ما يواجهه من صعاب حتى يحيا فى النهاية حياة جيدة ثرية. كانت زوجة والد سندريلا شريرة، وكانت تعاملها كخادمة، وتُرك أوديب على سفح جبل ليموت عند ولادته، وكان على "أوليفر تويست" بطل رواية "ديكنز" التى تحمل اسمه أن يهرب من الملجأ البشع الذى كان فيه.

إننا جميعًا نولد فى حالة من البراءة. ومع ذلك فعلى صاحب نمط اليتيم أن يواجه الحياة مواجهة مباشرة بدلًا من التعلق بعقلية النصيحة، وعليه أن يبحث عن الاستقلالية. ويتحرر المرء من نمط اليتيم عندما يكف عن التوق للحماية والأمان، ويكون مستعدًّا أيضًا لترك الآخرين يتمتعون بحرية أكبر. عندما يستطيع المرء الموازنة بين القلق والأمل، فإنه يتحرر من استنتاجه أن "الحياة معاناة". وعندئذ قد يظل المرء يتعرض للمعاناة، ولكنه يعرف أن المعاناة ليست كل شيء.

المتحرر

يسود نمط المتحرر عندما يشعر المرء بأنه يساء فهمه، وبأنه غريب أو منبوذ فى موقف غير معروف. وسيادة هذا النمط بمثابة دعوة للدخول فى حياة أخرى أقل تقييداً، وأكثر "جماعية". يرى المتحرر الحياة على أنها مغامرة. ورمز المتحرر هو فرسان العصور الوسطى، والمستكشفون ورعاة البقر، أو شباب الهيبيز الذين قد تجد أحدهم سائرًا بمفرده فى طريق. ومع ذلك فإن الدافع للوصول لحدود جديدة ينطبق على العقل والقلب، وعلى العالم المادى أيضاً.

وقد يعبر نمط الشخصية عن نفسه فى مرحلة المراهقة عندما يبدأ المراهق فى رؤية موضعه فى أسرته، ومجتمعه رؤية موضوعية. والمرحلة الأساسية الأخرى لهذا النمط هى مرحلة منتصف العمر، وهى المرحلة التى يرفض فيها معظم الناس أن يكونوا "ألات مسئولة عن الإنجاز". وحتى لو

أدرك الشخص أن معزله قد اصبح قفصًا لا يستطيع الخروج منه، فإن الدعوة للتحرر قد تسبب له إحساسًا بالذنب، حيث يقول المرء لنفسه إنه لن يقوم أحد غيره بدور الحامى إن هو تخلى عن هذا الدور.

والسؤال المهم بالنسبة للمتحرر هو إن كان يهرب من مشكلة فقط، أم أنه يبحث فعلًا عن حياة جديدة. إن نداء الدعوة للتحرر قد يتسبب فى آلام وقفزات مخيفة فى المجهول، ومع ذلك فبدون هذه الآلام والقفزات لن نستطيع النمو.

المحارب

تقول "بيرسون" إننا نستطيع أن ننهل من "الحيوية القوية" والقوة التى يتضمنها هذا النمط من أنماط الشخصية بدون أن نكون عدوانيين لا نهتم بغيرنا. ربما رفض الكثيرون منا نمط شخصية المحارب لما ينطوى عليه من صورة سلبية، ومع ذلك فبدون ذلك النمط ربما تعرضنا للضعف. يخاف البرىء، أو اليتيم من المحارب ومن التغيرات التى قد يجبرهما عليها، ولكنه يتضح لنا أحيانًا أننا نتخذ مواقف لا يستطيع أن يتخذها إلا المحارب. إن دخولنا نمط شخصية المحارب لا يعنى تحولنا إلى وحوش، بل الحق أنه يجعلنا نفتح على "رقصة الحياة" على حد تعبير "بيرسون".

ويلخص الشاعر "روبرت بلاى" (انظر كتاب: جون الحديدى) قيمة نمط شخصية المحارب أفضل تلخيص فيقول: "كل مرة نجيد فيها الدخول فى نمط شخصية المحارب، فإننا لا نخوض معارك، بل نوقظ العنصر القوى بداخلنا".

إن محارب اليوم أقل تنافسية مع عدوه عما هو مع نفسه، وهو يستهدف إزالة القيود الشخصية وتحقيق التميز. وبدلًا من البحث عن التميز والسيادة على الآخرين، فإن المحارب المعاصر يبحث عن الحلول الأفضل والأكثر إبداعية.

الإيثارى

فى الثقافة التى يسيطر عليها نمط شخصية المحارب يصبح الإنجاز كل شىء، ومع ذلك فكلنا نتوق لأن يقدرنا غيرنا كثيرًا بعيدًا عن إنجازاتنا. إننا إذا عزلنا من لا يطلبون مقابلًا لعملهم، ويقدمون الحب والاهتمام دون توقع شىء بالمقابل من المجتمع، فلن نجد أنهم كثيرون. ينبغى أن يكون لدينا معنى ومغزى أكبر لتوجيه سلوكياتنا حتى لا تكون هذه السلوكيات نتيجة لمجرد الرغبة الشخصية فى السلطة أو المال. وهذه هى قيمة نمط الشخصية الإيثارى.

أما الجانب السلبى لهذا النمط، فهو التضحية التى لا داعى لها. يقضى الكثيرون حياتهم يتخلون فيها عن طموحاتهم ورغباتهم من أجل الآخرين، ومع ذلك فغالبًا ما لا تلقى التضحية التى نقدمها مقابلًا وربما تعامل الناس معها على أنها أمر مسلم به. ونمط الشخصية الإيثارى يرمز للعطاء والوفرة. ولكن هذا النوع من العطاء هو ما يمنح صاحبه الرضا. وليس نوع العطاء القائم على ما يعتقد صاحبه أن العالم يتوقعه منه.

البرىء

رغم أننا ولدنا جميعًا ونحن نتميز بالبراءة، فإن جزءًا منا يظل يتطلع للإمكانات الطوباوية الخيالية رغم كل ما يواجهنا من "واقع" معارض. تقول "بيرسون" إننا نستطيع العودة إلى هذه الحالة بعد أن نقوم برحلتنا البطولية. تحكى قصة كتاب السيمياتى لـ "باولو كويلهو" - مثلا - عن اكتشاف "سانتياجو" بطل القصة للكنز الذى يبحث عنه، وأن ذلك الاكتشاف لم يأت إلا بعد سلسلة من المغامرات داعمة الحياة. إن الشعور بالثقة فى الكون، والتى كنا نتحلى بها وقت أن كنا أطفالا لا يمكننا استعادتها إلا من خلال إيقاظ روح البراءة لدينا.

وفى حين أن المحارب قد يتعلم أن "الحياة تجاربه"، فإن البرىء غارق فى الإيمان بالوفرة الأساسية فى الكون. يعتقد المحارب أن الحياة سباق ضد الزمن، وأنه فى تنافس مع غيره على موارد محدودة. أما البرىء فيعتقد أن الكون يوفر له كل ما يحتاج إليه

الحكيم

ينظر الحكيم للحياة نظرة أشبه بنظرة البرىء. ولكنه يتمتع بقوة أكبر مما يتمتع بها البرىء. وفى حين أن البرىء قد يثق فى أن الكون سيجعل الأشياء تحدث، فإن الحكيم أكثر فاعلية فى إحداث التغيير. والحكماء لديهم الاستعداد لاتخاذ المواقف حتى لو انطوت تلك المواقف على مخاطر أو جاءت ثورية. ومع ذلك، فإن الحكماء يختلفون عن المحاربين من حيث إنهم تحرروا من وهم السيطرة الكاملة على حياتهم، وبذلك يتمكنون من قراءة الأحداث وإحداث أثر أعظم. ولذلك السبب يبدو للناس أنهم قادرون على إحداث الأشياء (كما لو كان بقوة السحر). وقد سمح الحكماء لأنفسهم فى رحلتهم الشخصية بأن يتحولوا، وكانت نتيجة ذلك التحول تملكهم للقوة والسلطة. ومن مشاهير الحكماء غاندي، و "مارتن لوثر كينج".

تعليقات ختامية

وأهم ما قدمته "بيرسون" من ملحوظات هى أن ثقافتنا المعاصرة تنتقل من ثقافة يغلب عليها نمط شخصية المحارب إلى أخرى يغلب عليها نمط شخصية الحكيم. والأولى تتميز بخاصية "التفوق" حتى وإن لم يكن لما نحصل عليه معنى كبير أو يقدم لنا أى خير. وثقافة الحكيم أكثر انفتاحًا على التغير والتحول، وأقل تصلباً، ولديها الاستعداد لخلق عالم جديد بدلًا من محاولة الفوز فى العالم الحالى الأقل من المثالى.

وفى حين يضع المحاربون الإستراتيجيات: أى يستخدمون الإرادة والعزيمة لإحداث التغيير، فإن الحكماء يتحلون بالرؤى والتصورات. وهم يؤمنون بأن قوة رؤيتهم ستخلق قوة دفع ذاتية. أىُّ الفريقين أفضل؟ بنفس درجة تمتع الحكماء بقوى أعظم منهم هم أنفسهم، فإن الحكمة قد تبدو فى النهاية أكثر قوة. ويفضل معظم الناس التحلى بالحكمة التى تصنع المعجزات على أن يخوضوا المعارك.

نُشر كتاب البطل الداخلى لأول مرة عام ١٩٨٦، وقد أوضحت الطبعات التالية له كيف يستطيع القراء توفيق وإدراج أنماط الشخصية التى عرضها الكتاب فى حياتهم اليومية. والطبعات الحديثة تتضمن إشارات ومراجع معاصرة. أما إن لم يكن لديك إلا النسخة الأصلية فلا تبتئس؛ لأن الجزء الأساسى من الكتاب يقوم على تقدير أنماط الشخصية، وهى أنماط لا تخضع للكثير من التغيير.

"كارول بيرسون"

نشأت "بيرسون" فى أسرة متمسكة بالدين فى الجنوب الأمريكى، وأدت قراءتها لكتاب Hero with a Thousand faces *لـ "جوزيف كامبل" إلى تغيير حياتها. فقد عملت بنصيحة الكتاب "اتبع مصدر سعادتك"، حيث انكبت على القراءة فى الأساطير، وعلم نفس أنماط الشخصية، واستطاعت فى النهاية أن تحول ما حصلته من معارف فى هذه المجالات إلى مهنة تتكسب منها. وقد ألفت "بيرسون" كتاب* The Hero Within *أثناء إجازة لها من جامعة ماريلاند، حيث كانت تدرس فى برنامج تعليم النساء فى الجامعة.*

ولأنها مستشارة للشركات منذ فترة طويلة، فقد ألفت أيضًا كتاب Magic at Work: Camelot, Creative Leadership and Everyday Miracles *(بمشاركة "شارون سيفيرت" عام ١٩٩٥)، وأسست مركز دراسات أنماط الشخصية وتطبيقاتها فى واشنطن. وآخر ما صدر لها من كتب،* The Hero and the Outlaw (2001) *وأول دراسة كبرى عن كيفية استخدام الشركات لأنماط الشخصية وتطبيقها على الشركات وتميزها، وكتاب* Mapping the Organizational Psyche (2002).

الطريق الأقل طَرْقًا

١٩٧٨

"لا يرى الكثيرون بوضوح حقيقة أن الحياة صعبة، بل يشكون بصورة شبه دائمة ـ سواء بوضوح أو دون وضوح ـ من ضخامة مشاكلهم، وأعبائهم، والصعوبات التى تواجههم فى حياتهم كما لو كانت الحياة سهلة، أو ينبغى أن تكون سهلة" .

"وكما قال بنيامين فرانكلين: "الأشياء التى تجرح تُعلم" ، ولهذا السبب تجد الحكماء يتعلمون ألا يخافوا ، بل يرحبون فعلًا بالمشاكل، ويرحبون فعلًا بالألم الذى ينتج عن المشاكل" .

"ما هى تلك الأدوات.. تلك الأساليب للمعاناة.. تلك الطرق لاستشعار الألم الاستشعار البناء الذى أسميه الانضباط؟ إنها أربع أدوات: تأجيل الشعور بالرضا ، وقبول المسئولية ، والالتزام بالحقيقة، والتوازن. إنها أدوات بسيطة، بل ويستطيع كل الأطفال تقريبًا أن يلتزموا بها منذ العاشرة من أعمارهم، ومع ذلك فإن الرؤساء والملوك كثيرًا ما ينسونها مما يؤدى إلى سقوطهم" .

الخلاصة

عندما تعترف بأن "الحياة صعبة"، تفقد تلك الحقيقة أى أثر كبير لها عليك. عندما تقبل المسئولية تستطيع اتخاذ قرارات أفضل.

المثيل:

" ألان دى بوتون": كيف يستطيع براوست أن يغير حياتك صـ ٥٢

"توماس مور": الاهتمام بالروح صـ ٢١٨

"ماريان ويليامسون": العودة للحب صـ ٢٩٠

الفصل ٤٢

"إم. سكوت بيك"

هذا الكتاب يقرؤه أناس لا يقرأون كتب مساعدة الذات، وهو لا يتضمن أيًا من تلك الوعود البراقة بالبهجة والسعادة التى تميز كتابات تطوير الذات، ومع ذلك فإنه يحقق أعلى نسب مبيعات. ويشتهر الكتاب ببدايته القائلة "الحياة صعبة"، ويغطى موضوعات كئيبة مثل أسطورة الحب الرومانسى، والشر، والمرض العقلى، والأزمات النفسية والروحية للمؤلف.

وربما كان افتقار الكتاب للنظرة الوردية سببًا فى سهولة منحنا للثقة فيه، فهو يقوم على فرضية أننا عندما نعرف الأسوأ، فسوف نتحرر لمعرفة ما يتجاوز هذا الأسوأ. وكتاب الطريق الأقل طرقًا كتاب تحفيزى، ولكنه تحفيزى بطريقة قديمة، حيث يضع ضبط الذات على قمة قائمة قيم الحياة الجيدة. إذا كنت تعتقد أنه ليس هناك طرق سهلة للتنور أو حتى للصحة النفسية الكاملة، وأن عوامل الالتزام والمسئولية هى بذور الرضا الناتج عن الإنجاز، فأنت من ضمن فريق دكتور "بيك".

وقد تلقى دكتور "بيك" تعليمه وتدريبه ليصبح معالجًا نفسيًا، ولكنه أسهم إسهامات هائلة فى الحركة التى أدت إلى اعتراف علم النفس بمراحل النمو الروحى. إنه يرى أن الميزة العظيمة لعصرنا الحالى هى التصالح بين الرؤيتين العلمية والدينية للعالم، وكتابه الطريق الأقل طرقًا محاولة منه لمزيد من تضييق الفجوة بين الرؤيتين. وهذا الكتاب موضع ترحاب لكل من يجد نفسه مشتتًا بين علم النفس والبحث الروحى.

ضبط الذات

السيطرة على الذات هى السمة المميزة لـ "بيك" فى مساعدة الذات، حيث يقول:

" إننا لا نستطيع حل شىء بدون ضبط الذات، وإن لم يكن لدينا إلا بعض ضبط الذات، فلن نستطيع إلا حل بعض المشاكل، أما إن كنا نتمتع بالضبط الكامل للذات، فإن بمقدورنا حل كل المشاكل" .

إن من يستطيع تأجيل شعوره بالرضا قد وصل للنضج النفسى، فى حين أن الاندفاع عادة ذهنية تسبب الأمراض العصابية، وذلك بإنكاره لفرض استثمار الألم. إن معظم ما لدينا من مشاكل كبرى نتيجة لعدم مواجهتنا المبكرة للمشاكل الصغيرة، وعجزنا عن "الالتزام بالحقيقة". والخطأ الكبير الذى يقع فيه معظم الناس هو اعتقادهم بأن المشاكل تتلاشى من تلقاء نفسها.

وهذا التصور للمسئولية يؤدى إلى تدميرنا بعدد من الصور. إن ثقافتنا تقدس الحرية، ومع ذلك فقد أوضح "إريك فروم" فى كتابه *Escape from Freedom* أن الناس لديهم استعداد طبيعى لتقبل الخضوع للحكومة والتخلى عن سلطتهم الشخصية. وعندما نواجه الحرية الحقيقية، فإننا نلاحظ أننا نحجم عنها وعن حرية الاختيار كما لو كانت أشياء سلبية. إن ضبط الذات ليس مسألة "نضج" بمعيار قبول الواقعية فحسب، بل وبمعيار تقدير المدى الهائل من البدائل المتاح أمامنا أيضاً.

الطريق ومزاياه

ومن أعظم الأفكار التى يقدمها الكتاب فكرة أن القلائل للغاية من البشر هم من يختارون الطريق الروحى. وكما أن هناك الكثيرين من ضباط الصف المؤهلين جيدًا فى الجيش يحجمون عن الترقى لرتبة الضباط، فإنه كثيرًا ما يشعر من يخضعون للعلاج النفسى بطعم القوة التى تنبع من القوة النفسية الحقيقية. إن الناس يفضلون الحياة المعتادة إذا واجههم أى تحد كبير.

وكتاب *الطريق الأقل طرقًا* ثرى بقصص لأناس حقيقيين توضح بعضها التحول فى حياة أحد البشر، بينما يرفض الناس فى بعضها الآخر أن يتغيروا، أو لا يهتمون بالتغير فى النهاية. هل ترى هذا صحيحاً؟ فى تلك الحالات الأقل تطرقًا يزداد احتمال رؤيتنا لهروبنا من الحياة الأكثر جرأة وثراء. وبدلًا من رعب المرض النفسى، يضطر معظمنا للتعامل المباشر مع الغم الناتج عن الفرص الضائعة.

ولكن لماذا يسير الأمر هكذا إذا كانت المزايا هائلة جدًّا؟ قد يكون الطريق الأقل طرقًا هو الطريق الروحى، ومع ذلك فإنه طريق أكثر وعورة وأقل إنارة بالمقارنة بالطريق السريع المعتاد للحياة، والذى يبدو أن السائرين فيه لديهم ما يكفى من سعادة. ومع ذلك، فإن "بيك" يقول إن طرح سؤال: "ولماذا أشغل بالى؟" يعنى بالضرورة أننا لا نعرف شيئًا عن البهجة. إن مزايا الحياة الروحية هائلة.. راحة البال، والتحرر من القلق الحقيقى الذى لم يتخيل معظم الناس أبدًا أنه ممكن. والأعباء مستعدة دائمًا لأن يحدث التحرر منها لأنها لم تُعدَّ لنا.

ومع ذلك، فإن الروحانية العميقة تتضمن المسئولية أيضاً، وهذا أمر حتمى عندما ننتقل من حالة الطفولة الروحية إلى الرشد الروحى. يتذكر "بيك" "سانت أوجستين" الذى قال: "إذا كنت محبًا ومجتهداً، فقد تفعل كل ما تريده". ومثلما أدى ما كنا فيه من قبل من جبن وكسل روحى (كما نعرف الآن) إلى خبرة حياة فى غاية القصور، فإن ضبط الذات يفتح الأبواب أمام اللامحدود فى خبرة حياتنا، ولا يستطيع إلا الأعلى تنورًا الاستمتاع بحقيقة أن الآخرين يعتقدون أن لزامًا عليهم أن يعيشوا حياة مملة قاصرة. إن الجدران التى تبدو صلبة من الخارج قد تحمينا من وهج شدة الفرح من الداخل.

الحب قرار

وما هو الوقود اللازم للسير فى الطريق الأقل طرقاً؟ الحب بالطبع. ويبدع "بيك" فى وصف ذلك الشىء الذى لا يمكن وصفه كما ينبغى. إننا يغلب علينا أن نعتبر الحب حالة لا تدخل لإرادتنا فيها. وعلى الرغم من أن الحب قد يكون غامضاً، فإنه يتضمن أيضًا بذل الجهد. الحب قرار. ويقول "بيك": "إن مجرد الرغبة فى الحب ليست حبًّا؛ فالحب هو ما يحدث نتيجة للحب".

والنشوة التى تبعثها حالة الحب فى جانب منها حالة انتكاس إلى الطفولة، حيث كنا نشعر بالتوحد مع والداتنا، وكنا فى حالة من التواصل مع العالم، وكان كل شىء يبدو لنا ممكناً. ومع ذلك، فكلما أن الرضيع يدرك مع الوقت أنه فرد مستقل بذاته، فإن المحب يعود فى النهاية إلى ذاته الشخصية، وعند هذه الحالة يبدأ عمل الحب "الحقيقى" - كما يقول "بيك". يستطيع الجميع أن يحبوا، ولكن لا يستطيع إلا القلائل أن يقرروا أن يحبوا. ربما لا نستطيع أبدًا التحكم فى بداية الحب، ولكننا نستطيع من خلال ضبط الذات - أن نظل نتحلى بالمسئولية عن استجاباتنا. وعندما نمرن "عضلات" الحب، فإنها تظل نشطة وتزيد قدرتنا على توجيه الحب التوجيه الأكثر ملاءمة وحيوية.

تعليقات ختامية

سيلاحظ القارئ الفطن التناقض بين اعتقاد "بيك" أن التغيير النفسى بطىء بالضرورة، ورؤية علم النفس المعرفى القائلة بأن القيود التى تحد منا وتحجمنا يمكننا التحرر منها دون جهد كبير إذا عرفنا طريقة فعل هذا (انظر: "مارتن سيليجمان"، و"ديفيد دى. بيرنز"، و"أنتونى روبينز"). وهذا انقسام كبير فى داخل كتابات علم النفس: مبادئ العمل القوى الدءوب، والذى يتضمن بناء الشخصية واكتشاف الروح، والإيمان بالتكنولوجيا العقلية وأن مشاكلنا ليست متجذرة ويمكن معالجتها من خلال وسائل تكنو - نفسية. وإذا كان الرأى الأول يؤكد على ضبط الذات ومعرفتها، فإن الرأى الثانى يقول إننا إذا كانت لدينا الأدوات المناسبة، فسنستطيع أن نحقق الشخصية التى نريدها أيًّا كانت هذه الشخصية.

أما بالنسبة للقراء الذين يفضلون الرأى الثانى، فعليهم أن يُحدثوا التوازن لديهم من خلال قراءتهم لكتاب "بيك"، حيث يناقش - مثلًا - خبرة لا يشير إليها علم النفس الحديث إطلاقاً، وهى "الرحمة"، وهى دفقة مفاجئة من السلام، والرضا والحرية، ويعتبرها "بيك" أعلى مراحل الخبرة الإنسانية، وثمرة الحياة الهادفة والمبنية على ضبط الذات.

ونتيجة لإصرار "بيك" على الأخلاقيات وضبط الذات، وإعجابه بالمعاناة لفترة طويلة: فقد تبدو كتاباته قديمة الطراز، ومع ذلك فإنه ليس من الموالين للتطبيع الثقافى، وذلك من خلال تنديده بفشل العلاج النفسى فى الاعتراف بالبشر على أنهم كائنات روحية. وقد أدهش الكتاب الكثيرين من القراء بتضمنه أفكارًا لـ "كارل يونج"، وحركة العصر الجديد والتى تخص العقل

اللاواعى الجمعى والتزامن. إن المزج بين الأفكار الدينية، وأفكار حركة العصر الجديد، وعلم النفس الأكاديمى يحقق نجاحاً.

وقد لا يتحمس البعض للكتاب الكلاسيكى لـ "بيك" فى حين سيراه آخرون كتابًا مليئًا بأفكار مُغيِّرة للحياة. إنه واحد من أكبر الكتب التى تم تأليفها فى مجال مساعدة الذات وبيع منه أكثر من سبعة ملايين نسخة، وقد دخل عنوان الكتاب كتعبير اصطلاحى فى لغة الحديث اليومى. ورغم ما قاله "بيك" عن مقاومتنا للروحانية، فيبدو أن الطريق الأقل طرقًا قد أصبح حاليًا أكثر زحاماً.

"إم. سكوت بيك"

ولد "سكوت بيك" عام ١٩٣٦ ، ونشأ فى أسرة ميسورة فى نيويورك. والتحق بمدارس إعدادية متميزة وبجامعة هارفارد وحصل على شهادة الدكتوراه فى الطب من جامعة كيس ويسترن ريزيرف عام ١٩٦٣ . ثم خدم بعدها سبع سنوات فى القوات الطبية بالجيش الأمريكى. وعلى مدار السنوات العشر التالية أسس عيادته للعلاج النفسى واشتهرت.

ورغم أن كتاب الطريق الأقل طرقًا تم تأليفه فى منتصف السبعينات، وعندما كان "بيك" فى التاسعة والثلاثين من عمره، فإنه لم يحتل موقعه على قائمة نيويورك تايمز بأعلى الكتب مبيعًا إلا عام ١٩٨٣ . وبعد أن دخل القائمة ظل عليها مدة طويلة حتى دخل موسوعة جينيس للأرقام القياسية للكتب، وكان الكتاب التالى له هو كتاب Further along the Road Less Traveled (1993).

ومن كتبه الأخرى: People of the Lie (1983)*، والذى يدور حول علاج الشر الإنسانى، و* The Different Drum (1987) *والذى يدور حول الحياة فى المجتمع، و* A World Wai-ing to Be Born (1993) *والذى يناقش فكرة التحضر على المستويين الشخصى والمجتمعى، وكتاب* Denial of the Soul (1998) *الذى يناقش الأمراض التى لا شفاء منها وقضية قتل المصابين بها.*

ونظرًا لشراهته فى التدخين، فإن المؤلف لا يمثل الصورة المعتادة لأستاذ فى الكتابة فى مجال مساعدة الذات، وقد ألف أيضًا كتابًا عن عشقه الآخر، وهو رياضة الجولف بعنوان Golf and the Spirit*. وهو يعيش مع زوجته "ليلى" فى كونيكتيكت، وخليج بوديجا بولاية كاليفورنيا.*

نفضة الأطلس

١٩٥٧

" نظرَت للأمام إلى سحابة ذابت على البُعد.. سحابة من الممكن أن تتمزق فى أية لحظة فتتحول إلى كارثة من نوع ما. تساءلت عن سبب شعورها غير المسبوق بالأمان فى سيارة تجلس فيها خلف المحرك. لقد كانت أكثر أمانًا هنا ـ حيث بدا لها أن صدرها سيتهشم بفعل الزجاج الأمامى للسيارة إذا حدثت أية عقبة. ابتسمت، وأدركت الإجابة: إنه الأمان الذى يبعثه أنها لأول مرة لديها معرفة بالطريق الذى تسير فيه، وليس ذلك الإحساس الأعمى بأنها كانت مدفوعة نحو اللامعلوم بقوة غير معلومة. لقد كان أعظم شعور: ألا نثق، بل أن نعرف".

" لماذا كانت تشعر دائمًا بشعور مبهج من الثقة عندما تنظر إلى الآلات؟ لقد كانت المحركات قانونًا أخلاقيًا مطبوعًا على الحديد".

"لا تبك، فعندما تصل لمرحلة ترى عندها أن الحياة كابة، وأن السعادة مستحيلة، فتأكد من الوقود الذى يحركك؛ لأنه هو ما أودى بك إلى حيث أنت".

الخلاصة

اصنع مصيرك، وابتكر شيئًا ذا قيمة، وأسهم فى تحقيق إنسانية من نوع أرقى من خلال تحليك بالجرأة على التفكير.

المثيل:

"رالف والدو إمرسون": الاعتماد على الذات صـ ١٢٨

"صموئيل سمايلز": مساعدة الذات صـ ٢٧٢

الفصل ٤٣

"أيان راند"

يثير كتاب نفضة الأطلس الكثير من المجادلات والنقاشات النقدية، حيث يبدو أن من يقرأونه ينقسمون إلى محبين له أو كارهين له. وإذا كانت هناك قائمة بأكثر الكتب روعة فى القرن العشرين، فسيكون هذا الكتاب من بين الكتب العشرة الأولى على تلك القائمة.

كانت "راند" فيلسوفة تستخدم لغة أدبية للتأثير على المتلقين. ولأنها روسية هاجرت من روسيا للولايات المتحدة بعد أن رأت بعينيها القيود على الحرية الشخصية بعد الثورة البلشفية. وربما استفزك كتابها الرائع هذا على التفكير لأول مرة فى معنى الحرية وطبيعة النظام الرأسمالى. ويناقش هذا الكتاب إحدى القضايا الأساسية فى الحياة، وهى درجة الأنانية التى ينبغى أن تكون لدى الفرد، والكتاب على مستواه الأعلى مبحث عن القيم التى يستطيع البشر الوصول إليها، بل والتى ينبغى لهم أن يصلوا إليها.

ما هى نفضة الأطلس؟

هى قصة حالمة غامضة وعمل فلسفى فى ذات الوقت. والبطل الرئيسى للرواية هى "داجنى تاجارت" - تنفيذية شابة فى السكك الحديدية تحاول أن تدير شركة عابرة للقارات وفى نفس الوقت تحارب الفساد على المستوى القومى، ثم ينضم إليها رجل الصناعة الفاسر "هانك ريدين"، وإمبراطور التعدين الأرستقراطى "فرانسيسكو دانكونيا".

ومع ذلك فإن الشخصية الأساسية لا تعلن عن نفسها إلا فى موضع متأخر من الكتاب عندما نحصل على إجابات لبعض أكثر الأسئلة استفزازًا مثل: لماذا يعمل أعظم فيلسوف معاصر طاهيًا فى معظم الوقت بجبال روكى؟ كيف كان أهم مخترع فى عصرنا رئيس عمال حفر فى السكك الحديدية؟ ماذا يحدث عندما يقرر المنوط بهم إنقاذ العالم ألا ينقذوه؟ من هو "جون جالت"؟

التمييز (أو مسئولية وضع هدف للحياة)

استلهمت المؤلفة كتابها *نفضة الأطلس* من إحساسها بالهياج من إضاعة الناس لقدراتهم فى التمييز بين الإنسان وغيره من الحيوانات: التمييز. إن من يكفون عن التساؤل: "لماذا أعيش؟". أو "ما الذى أفعله، ويجعل لوجودى معنى؟" هم أشبه بالموتى فى نظر "راند". إن المجتمع يدافع عن كل صور الأداء المتوسط، حيث يتفق الناس ضمنا على ألا يشير أحدهم إلى مواضع قصور غيره؛ لأنها لديه هو نفسه. وهذا الاستعداد لقبول الأقل بغرض التوافق شىء ضد الإنسانية فى رأى

"راند". تقول إحدى شخصيات كتابها إن معظم الناس لا يريدون أن يعيشوا فعلاً، بل أن "يهربوا بالحياة". وعندما تسأل "داجنى تاجارت" "فرانسيسكو دانكونيا" عن رأيه فى أسوأ أنواع البشر، يجيبها بدون تفكير: "من يعيش بلا هدف".

وترى "داجنى" أن دورها فى إدارة مؤسسة تاجارت ترانسكونتننتل ثقة مقدسة، حيث لا تشعر بالحياة فعلًا إلا وهى على قضبان القطارات. أو وهى تراجع الأرقام والمستندات. إن القطارات رمز لإدراكها للعالم، فهى تسير بسرعة مذهلة على طرق ثابتة باتجاه وجهة محددة. وفى أحد مشاهد الكتاب - وعندما تزيد "داجنى" من سرعة أحد القطارات إلى ١٠٠ ميل/ ساعة على خط حديدى حديث البناء، وهو خط "جون جالت" يواتيها إلهام. حيث تسأل نفسها: "أليس من الشر أن تكون لدينا أمانٍ دون أن نتحرك لتحقيقها، أو أن نتحرك دون أن يكون لدينا هدف؟".

نبل اكتساب المال

ترى "راند" أن الثروة دليل على حدوث تغيير مهم فى تفكير الفرد. إن إبداع شىء واكتساب المال نتيجة لإبداعه لا يقل عن جوهر الأخلاقيات الإنسانية. وهذا هو ما قاله "نابليون هيل" بصورة أكثر وضوحًا عندما قال: "فكر، وسيزداد ثراؤك". إن المال الذى نكتسبه بأية وسيلة أخرى (مثل الميراث أو التدليس) أشبه "بالغنيمة المنهوبة" ومع ذلك فإن الكتاب يُظهر أن الناس تنظر لمن يروجون للحضارة، وتقدم العالم نظرة ازدرائية ويعتبرونهم "ماديين سوقيين"، و"لصوص الشعب".

والسؤال الكبير الذى تواجهه "داجنى" هو لماذا تواصل محاولة الحفاظ على سككها الحديدية رغم أن المخربين يواصلون تدميرها باسم "الصالح العام". إن الصوت المسموع فى الكتاب هو: "يا من حققتم الثراء، من حقكم أن تفخروا!". ناضل من أجل حريتك، وأن تبدع وتنتج، ولا تقبل أبدًا الإحساس بالذنب، أو اللاإنتاجية.

إن أفضل المجتمعات هو ذلك الذى يقدم مواطنوه أفضل ما أبدعوه فى مقابل أفضل ما أبدعه غيرهم. وربما كان "ألان جرينسبان" - رئيس مجلس إدارة هيئة مصرف الاحتياطى الأمريكى الشهير - أفضل مثال على ما تقوله "راند". وفى كتابها *The Greenspan Effect* تشير "سيسيليا"، و"كروشنانك" إلى "جرينسبان" على أن الكثيرين يعتبرونه المهندس وراء الازدهار الاقتصادى الأمريكى. وقبل أن يتلقى "جرينسبان" بـ "راند" كان يصف نفسه بأنه اقتصادى على مبادئ "آدم سميث"، وأنه يقدر الأساس التقنى والفنى للنظام الرأسمالى، وبعد مقابلته لـ "راند" صار على قناعة بالقوة الأخلاقية للنظام الرأسمالى.

نفضة الأطلس والفرد

لقد أصبح الكثير من أفكار "راند" بمثابة حكمة تقليدية حاليًا بعد أن كانت عرضة للسخرية والاستهزاء طوال فترة كبيرة. إننا لا نزال نعجب بالمستثمرين فى عصرنا مثلما كانت تفعل هى فى

عصرها، وقد يبدو من الواضح حاليًا أن الصيغة الأكثر رقيًا من النظام الرأسمالي تحقق أفضل توظيف لمواهب كل إنسان مما يؤدى إلى منتجات وخدمات أكثر رقيًا. إن الحياة الاقتصادية فى القرن الحادى والعشرين ليست مجرد انتصار للتكنولوجيا، ولكنها ثقافة اختراع ينتج عن خيال الأفراد.

والشىء البارز على مدار الكتاب هو ورقة الدولار الأمريكى، فقد كانت هذه الورقة بالنسبة لـ "راند" - المهاجرة للولايات المتحدة، والمعجبة بقيمها - تعبيرًا عن انتصار العقل الإبداعى على الحدود السياسية والدينية والتقاليد. لقد كانت هذه الورقة تعنى التحرر من ضعف الأداء ومن قوته الخانقة. وربما بدت هذه النظرة لورقة الدولار نظرة غير جيدة، ومع ذلك، فإن كتاب نفضة الأطلس يصور تصويرًا رائعًا ما يحدث عندما يتم تتبع أخلاقيات "الخير الأسمى" حتى نهاياتها المنطقية. إنها توحد بكفاءة الروح من كل أنحاء أمة كاملة. وتحقيق المصلحة الفردية يتوافق توافقًا كاملًا مع الطبيعة؛ ولذلك يحقق غاية أكثر أخلاقية كما قال "آدم سميث".

و"راند" من الرعاة للاستثمار فى القرن الحادى والعشرين، وذلك لأنها تقدم أخلاقًا ذات إبداع قوى. إن من يفكر مثلما تفكر "راند" يعارض مبدأ "المساواة" إذا كان يعنى التضحية بالأحلام من أجل الآخرين. قد يكون البحث عن المساواة فى الحقوق شيئًا نبيلاً، ولكنه يخنق فى النهاية روح الحياة التى تحرك التقدم الإنسانى دائماً.

وكتاب نفضة الأطلس يعبر عن الواجب الأعظم للفرد، والمتمثل فى تقدير بهجة الحياة. تبدو حياة "داجنى تاجارت" بالكامل كما لو كانت صراعاً، ومع ذلك فإنها ترفض أن تترك للمعاناة السيطرة على حياتها؛ لأنها ليست مستعدة لأن تقول: "هذه هى حال الحياة" - كما يفعل الجميع.

تعليقات ختامية

تلقى كتاب نفضة الأطلس الكثير من الانتقادات، حيث عادة ما يشار إليه على أنه متطرف، أو تافه، أو ساذج، ولكن أفضل وصف له هو أنه لا يساوم. لقد كانت "راند" راديكالية صادقة قدمت نموذجًا للبشر لم يعجب الغالبية، ولا تزال أفكارها لا تحظى بالاستساغة.

وتصل رواية نفضة الأطلس إلى ١٠٨٠ صفحة، وهى - مثل كل الروايات العظيمة - عالم تدخله، وليست رواية تقرؤها. وإنها رواية تصلح لأن تمثل فى الأوبرا، ولا عجب فى هذا فقد كان "فيكتور هيجو" هو المثال الأدبى بالنسبة لـ "راند". وربما كانت "راند" صخابة فى الحديث، ومدخنة بشراهة، وكارهة للشيوعية، ومع ذلك فقد ظل نجمها يتألق. وقد صاحبت فلسفتها المتمثلة فى التعبير الكامل عن الذات رغبتها التواقة للتقدم التكنولوجى، وهو ما يناسب عصرنا رغم أنه يخيف بعض الناس.

وربما تجاوزت قيمة هذا الكتاب ما قاله عنه نقاده المعاصرون، وواصل إلهام الناس فى حين أصبح غيره من الكتابات "الأدبية" موضوعًا للدراسات الأكاديمية فقط. وربما لم تكن "راند"

أعظم كاتبة روائية: ففى كتابها الكثير من الجمل التى ستجعل القارئ الفطن يهز رأسه. أو يتململ. والكتاب ينطوى على قدر كبير من التكرار. ومع ذلك، فثمة روح خلف الكلمات، وهى روح تجعل القارئ واثقًا من أنه يقرأ شيئًا مهمًا.

"أيان راند"

ولدت "أيان راند" باسم "أليسا روزنبوم" عام ١٩٠٥ بمدينة سانت بطرسبرج فى روسيا، وهاجر والداها من روسيا إلى شبه جزيرة القرم بعد اندلاع الثورة البلشفية، وعندما عادوا إلى بطرسبرج، كانت الحكومة قد استولت على شركة الأب. تخرجت "أليسا" فى جامعة بتروجراد (ليننجراد) عام ١٩٢٤، ثم بدأت تأليف الروايات والأفلام ثم سافرت بعد ذلك بعام لزيارة ابن عم لها فى مدينة شيكاغو بالولايات المتحدة، فلم تعد إلى روسيا. وبعد ستة أشهر من إقامتها بالولايات المتحدة ذهبت إلى هوليود لكتابة روايات الأفلام، وغيرت اسمها إلى "أيان راند"، حيث كان "أيان" هو الاسم الأول لكاتب فنلندى، و"راند" هو موديل آلتها الكاتبة من ماركة ريمنجتون. ومن المشهور عنها أنها قابلت فى ثانى أيام إقامتها بمدينة لوس أنجلوس "سيسيل بى. دى ميل" التى قدمت لها فرصة عمل فى فيلم قابلت من بين فريق العاملين به "فرانك أوكنور" الذى تزوجته فيما بعد.

ولم تصل أى من أعمال "راند" إلى التمثيل السينمائى، ولكن فى عام ١٩٣٥، مُثلت مسرحيتها Woman on Trial على مسارح برودواى باسم Night of January 16 th. وكانت أولى رواياتها We the Living (1936)، ورواية Anthem (1938) قد لقيتا حفاوة نقدية، لكنهما لم يحققا أعلى المبيعات. ثم تغير مصير "راند" بعد نجاح روايتها The Fountainhead (1943)، وهى قصة من سبعمائة صفحة تحكى عن مهندس معمارى من أنصار المدرسة الحديثة فى المعمار يناضل حتى يحقق حلمه ورؤيته. ثم جاءت روايتها نفضة الأطلس فحققت أعلى المبيعات فور صدورها.

وفى عام ١٩٥٨، افتتحت "راند" مع "ناثانيل براندن" معهدًا للترويج للفلسفة الموضوعية فى مدينة نيويورك، وتمثلت إسهامات "راند" غير الأدبية فى تلك السنوات فى النشرات الإخبارية، وكتابتها فى الجريدة الموضوعية للعقلية الجديدة (١٩٦١)، وكتاب Capitalism: The Unknown Ideal (1966).

وبعد أن اعترضت على الحملات الحكومية المناهضة للتدخين، توفيت المؤلفة عام ١٩٨٢ نتيجة سرطان بالرئة، ووُضعت ورقة دولار على تابوتها.

أيقظ العملاق بداخلك

١٩٩١

"كلما أردت مخلصًا أن تحدث تغييراً، فإن أول ما عليك فعله هو أن ترفع من معاييرك. عندما يسألنى الناس عما أحدث تغييرًا حقيقيًا فى حياتى منذ ثمانية أعوام، أقول لهم إن أهم شىء هو أننى غيرت ما أطلبه من نفسى. لقد كتبت كل ما لم أعد أقبله فى حياتى، وكل ما لم يعد بمقدورى التهاون معه، وكل الأشياء التى أتوق لأن أصبحها" .

"لا ينبغى أن نسمح للبرمجة التى تلقيناها من ماضينا بأن تسيطر على حاضرنا أو مستقبلنا، وسيساعدك الكتاب الذى بين يديك على إعادة تشكيل نفسك من خلال التنظيم المنهجى لمعتقداتك وقيمك بطريقة تدفعك فى الاتجاه الذى تريده لحياتك" .

" رغم أننا نفضل أن ننكر هذا، فإن الحقيقة هى أن ما يحرك سلوكياتنا هو رد فعلنا الفطرى تجاه الألم أو المتعة وليست الحسابات العقلية. قد نعتقد على المستوى العقلى أن تناول الشيكولاته سيئ بالنسبة لنا، ومع ذلك نظل نأكلها. لماذا؟ لأننا يحركنا كثيرًا ما نعرفه على المستوى العقلى، بل وبما يرتبط بالألم والمتعة فى أجهزتنا العصبية" .

الخلاصة
لقد حان وقت استغلال الفرصة لنحيا الحياة التى نتخيلها، وهذا هو موضع البدء.
المثيل:
"ستيف أندرياس". و "تشارلز فوكنر": البرمجة اللغوية العصبية صـ ١٦
"سوزان جيفرز": استشعر الخوف ثم دعه يمر صـ ١٧٨

الفصل ٤٤

"أنتونى روبينز"

"أنتونى روبينز" هو النموذج المتجسد للأستاذ فى التحول الشخصى، واسمه يمثل علمًا فى الولايات المتحدة على الأقل، حيث من الصعب لمن يقيمون بالولايات المتحدة ألا يكونوا قد استمعوا لإعلان معلوماتى واحد عنه على الأقل. وقد قام "روبينز" بتدريب رؤساء أمريكيين، وكبار النجوم الرياضيين، وقادة شركات، ووصل إلى جمهور أكبر من خلال مزجه لطاقته الشخصية الهائلة بقدراته التسويقية الرائعة. وهامة "روبينز" تعلو على هامات غيره من كبار المؤلفين فى مجال مساعدة الذات من أمثال "ديباك تشوبرا"، و"واين داير"، ومعظم من يعرفون "روبينز" مستعدون لدفع ألف دولار لحضور إحدى منتدياته التى يعقدها فى الإجازة الأسبوعية، والتى لا تقل زحامًا عن حفلات فرق البوب، أو التجمعات الدينية.

وقد بدأت فكرة كتاب أيقظ العملاق بداخلك بينما كان "روبينز" يستقل طائرة مروحية فى طريقه لأحد المنتديات التى يقيمها، حيث شاهد أسفل الطائرة مبنى كان يعمل فيه حارسًا منذ عشر سنوات، وتذكر حاله فى تلك الفترة؛ فقد كان بدينًا مفلسًا وحيداً. أما الآن، فهو فى أحسن حال، وموفق فى زواجه، ولديه منزل على شاطئ البحر. وفى هذه اللحظة شعر "روبينز" بأنه يعيش الحلم الذى حلم به لحياته.

وهذه التفاصيل جزء من البهجة التى يمنحها كتاب أيقظ العملاق بداخلك، حيث يعرف "روبينز" أن أفضل دعاية لما يقدمه من خدمات هى حياته ذاتها. والآن لننظر إلى الكتاب..

"روبينز" والبرمجة اللغوية العصبية

كان أول كتاب من تأليف "روبينز" هو *Unlimited Power*، والذى ألفه بينما كان فى منتصف العشرينات من عمره، وقد حقق أعلى المبيعات ومهد الطريق للكتاب التالى له، وأعلن عن مصدر الكثير عن أساليب "روبينز" - وهى البرمجة اللغوية العصبية.

وكما نرى فى الفصل الثانى من الكتاب، فإن البرمجة اللغوية العصبية التى كانت الريادة فيها لـ "جون جرايندر"، و"ريتشارد باندلر" قد نتج عنها دراسة كيفية تأثير اللغة - اللفظية وغير اللفظية - على الجهاز العصبى لدى الإنسان. والفرضية الأساسية للبرمجة اللغوية العصبية هى أننا نستطيع السيطرة على جهازنا العصبى بما يحدد استجاباتنا وسلوكياتنا، والتى هى مبرمجة

بصورة ما رغم أنها تبدو "طبيعية". وثمة فرضية أساسية أخرى. وهى أننا إذا "شكلنا" سلوكياتنا وأفعالنا على نمط سلوكيات وأفعال الناجحين. فسنحقق نجاحًا لا يقل عما حققوه.

وتمثلت عبقرية "روبينز" فى تبسيطه للبرمجة اللغوية العصبية ونشرها بين الجمهور غير المتخصصين. حيث تعود جملته المفضلة "التغيير يحدث فى لحظة" - مثلًا - إلى البرمجة اللغوية العصبية. وكذلك يعود إليها الربط بين الدوافع والألم أو المتعة.

بعض نقاط كتاب أيقظ العملاق بداخلك

يثير الكتاب خيال القارئ باستمرار من خلال الأسئلة التى يطرحها، والإمكانات التى يخلقها فى العقل. و"روبينز" أستاذ فى فن اللامحدود. ومع ذلك فإنه يحرص على تقديم خطوات عملية وتفاصيل تحقيق الأهداف. يبلغ عدد صفحات الكتاب خمسمائة صفحة. ونقدم فى الشرح التالى بعض مواضيع الكتاب مدعومة بإحالات، وقصص. وحقائق واردة فى الكتاب.

الألم و المتعة

الألم والمتعة هما القوتان الأساسيتان فى تشكيل الحياة. والبشر إما أن يتركوا لهما السيطرة عليهم، أو أن يفهموهما ويوظفوهما لصالحهم. احرص فى الأشياء التى تربط بينها وبين المتعة، حيث يربط بعض الناس بين المتعة والمخدرات، ويربطها غيرهم بمساعدة الناس. هل تريد أن تكون كالنجوم المشاهير الذين أدمنوا المخدرات - رغم أنك تفتقر لموهبتهم - أم أن تكون مثالًا لمساعدة الآخرين؟ إن الربط بين المتعة الكبيرة أو الألم الكبير، وبين نشاط أو فكرة معينة يجعلنا نغير من شخصياتنا.

قوة الاعتقاد

قُيد رجلان فى سلاسل بجدار أحد السجون. فانتحر أحدهما وظل الآخر ليحكى للناس عن قوة الروح الإنسانية. لا ينبغى أن نترك الأحداث التى تمر بنا تشكل حياتنا. بل ينبغى أن تشكل معتقداتنا معنى تلك الأحداث فى حياتنا. إن الأفكار الكونية (أى نظرتنا للعالم وللبشر بوجه عام) إذا تغيرت، فسوف يتغير كل شىء آخر فى حياتنا تقريبا. إن كل القادة العظماء لديهم شعور بالثقة، ولا يعتقدون أبدًا أن المشاكل دائمة: لذلك تستخدم وكالة الاستخبارات الأمريكية أساليب من شأنها تغيير المعتقدات الأساسية لدى الفرد فى فترة قصيرة جدًا. ويمكننا تطبيق نفس هذه الأساليب على معتقداتنا المقيدة لنا.

قوة الأسئلة

يحدث كل أنواع التقدم الإنسانى من خلال التساؤل عن القيود القائمة. ولا ينبغى أن تكون لدينا إجابة جاهزة. فكل ما علينا هو أن نطرح أسئلة ذات قيمة حتى نحصل على إجابات ذات قيمة.

قوة الكلمات

استخدم قوة الكلمات. والتفكير الكبير لتحويل التفكير والسلوك، وقدِّر أيضًا حقيقة أن "القادة قراء": فالقراءة تمكننا من القيام بتمييزات حاسمة وفقًا لخبرات الآخرين.

الوضوح قوة

حدد بالضبط ما تريد إنجازه، واكتبه؛ وبذلك تتصور مستقبلًا رائعًا يستفزك على أن تحققه. لابد أن "تركز على المكان الذى تريد الوصول إليه، وليس على ما تخاف منه". ضع خطة لعشر سنوات ثم اعمل على تنفيذها من نهايتها لبدايتها، فمعظم الناس يبالغون فى تحديد ما يستطيعون إنجازه فى خلال سنة، ويقللون مما يستطيعون إنجازه فى عشر سنوات.

ارفع معاييرك، وغيِّر القواعد التى تضعها لنفسك

اتخذ قرارات بشأن ذاتك، ولا تتمنَّ الأمانى، ثم تصرف بناء على هذا. اكتشف القواعد الشخصية الخفية الحالية لديك، وضع قواعد جديدة تحركك باتجاه المستقبل الذى تريده.

نظرة عن كثب...

كتاب *أيقظ العملاق بداخلك* هو الكتاب المرجعى فى الكتب التى تمزج علم النفس بالتكنولوجيا، ويعتبر أنصار هذا التوجه أنه إذا قرأ الجميع ما يكتبه "أنتونى روبينز" وطبقوه فى حياتهم فسيصبح العالم أكثر قوة، وإرضاءً، وسعادة.

ومع ذلك، فإن بعض القراء يرون العالم الذى يروج له "روبينز" عالمًا متطرفًا بين الأبيض والأسود. ومع هذا فإن الكتاب يوضح لك كيفية الخروج من أية حالة سلبية، والتحرر من الحالات المزاجية السيئة، والاكتئاب.. إلخ. يرى مؤلفون آخرون فى مجال مساعدة الذات مثل "توماس مور"، و"روبرت بلاى" قيمة كبيرة للاكتئاب، بل والهم، حيث يرون أن هذه الحالات تعلمنا الكثير عن أنفسنا، وأنها جزء من وجودنا المفعم بالمشاعر الرقيقة.

والعنوان الفرعى لكتاب *أيقظ العملاق بداخلك* هو: "كيف تسيطر على حياتك العقلية والانفعالية والبدنية والمالية فوراً". هل نستطيع فعلًا أن نسيطر على هذه الحالات؟ هل الأحلام التى يحث "روبينز" قراءه على أن يحلموا بها وينفذوها متفردة لهم بالفعل؟ إن حياة "روبينز" الشخصية قد تعتبر أسطورة، ولكن هل معنى هذا أن كل ما لدينا من رغبات وأمانٍ ينبغى أن يتحقق؟ الحق أن ما يقدمه "روبينز" من أدوات لإنجاز أى شىء تريده أدوات مبهرة، ومع ذلك فليس هناك إلزام بضرورة أن نرغب فيها أساساً.

قد يُبعد الناس عن هذا الكتاب هالته الهائلة، وقناعته بأن أية أحلام لدينا يمكن تحقيقها، أما بالنسبة للقارئ الناقد فسيراه شيئًا يدور حول "تحقيق الأهداف". كتب "إريك فروم" عن

"الشخص الذى يتم التسويق له" - وهو الذى يعتبر انعكاسًا للاقتصاد الرأسمالى، والباحث عن تحسين الذات بغرض ما يمنحه هذا له من مكانة أعلى فقط.

دفاعًا عن "روبينز"

ولكى نرد على هذه الانتقادات، فلابد أن نسلم بأن بعض الناس يستخدمون التكنولوجيا العقلية التى يقدمها "روبينز" لتحقيق غايات مادية تافهة، ومع ذلك فما يقوله "روبينز" فعلًا يتحدى أساس المادية فى الحياة. إن خلاصة فلسفته هى معارضة الثقافة المحيطة بنا من خلال رفضنا أن نكون مجرد جزئية جديدة تدور فى فلك عملنا حتى نسير بسرعة العالم من حولنا. ويرى "روبينز" فى العالم الذى يحاول إيجاده أن كل شخص ينبغى أن يكون مُذهلاً، ويجعلنا كتابه نراجع فكرتنا عن النجاح، حيث يتساءل "روبينز" إن كان النجاح نتيجة لأعمق ما لدينا من إبداع، وأسمى ما لدينا من رؤى؟ وتقوم فلسفته على أن تحقيق الحلم هو الطريق الوحيد للتحلى بالحياة والحيوية، وأن المال دائمًا منتج ثانوى لهذا.

إن ما يفعله "روبينز" هو أنه يثير الناس لتغيير معتقداتهم عن أنفسهم، والتعرف على قيمهم الأساسية، والتحرر من الأعمال أو العلاقات التى لا تدعمهم، وإدراك أن القيود الذى يرونها تحيط بهم ليست إلا خيالاً.

تعليقات ختامية

تروق الرسالة التى يقدمها "روبينز" للكثيرين؛ لأننا جميعًا نعتقد أن من حقنا ما هو أكثر بكثير مما يراه الناس من حقنا. إن العالم من حولنا مغرم بأن يضع أفكارنا فى فئة "غير المعقول وغير الواقعى"، حيث نتعلم ممن حولنا أننا لا نستطيع أن نفعل ما تتمناه عقولنا، وبعد مدة نقبل هذا كما لو كان حقيقة واقعة. أما "روبينز"، فهو شخص ناجح حقًّا يرفض أن يكون معقولاً.

لقد أطلق على كتاب *أيقظ العملاق بداخلك* اسم "عملية تجميلية للعقل"؛ بمعنى أنك إن لم تكن راضيًا عن هويتك، فبوسعك أن تغيرها. ورغم أن هذه الفكرة قد تبدو بعيدة المنال، بل ومستهجنة لدى البعض، فإن التأكيد على أنها ممكنة قد يكون طوق نجاة لآخرين.

ودعنا لا ننسى أن إعادة الاكتشاف هى أساس الثقافة الأمريكية، وأن كتاب أيقظ العملاق بداخلك ربما لم يكن لينجح فى مكان خارج الولايات المتحدة. اعتبر أن كتاب أيقظ العملاق بداخلك تمثال الحرية فى نيويورك مُعبرًا عنه بالكلمات.

"أنتونى روبينز"

ولد "أنتونى روبينز" عام ١٩٦٠ . ونشأ فى إحدى ضواحى مدينة لوس أنجلوس، وطردته والدته من المنزل بينما كان فى السابعة عشرة من عمره بسبب" حدته" . اشتُهر عن" روبينز" أنه رجل مبيعات من الطراز الأول، حيث كان يبيع تذاكر حضور منتديات المتحدثين التحفيزيين، ويقال إنه قرأ أكثر من سبعمائة كتاب فى النمو الشخصى، وفى عام ١٩٨٣ تعرف على البرمجة اللغوية العصبية. وبدأ يروج لرؤيته المستقلة فيها. والتى كان يقول إنه يستطيع من خلالها أن يعالج الناس من المخاوف المرضية فى خلال خمس عشرة دقيقة. وعندما بلغ الرابعة والعشرين من العمر. أصبح مليونيرًا ثم خسر ماله، ثم استعاده، وهذه الأحداث وغيرها حكاها "مايكل بولداك" - الشريك السابق لـ" روبينز" - فى كتابه The Life Story of Anthony Robbins.

و" روبينز" حاليًا أشهر "مستشار لقمة الأداء" فى الولايات المتحدة، وعمل مع شركات مثل آى بى إم، و At & T*، وأميركان إكسبريس، والجيش الأمريكى، ومع الفرق الرياضية المحترفة. وفى البطولات الأوليمبية. وكان "روبينز" المدرب الخاص لـ " بيل كلينتون" (والذى كان من الواضح أنه اعتمد على دعم "روبينز" أثناء أزمة "مونيكا لوينسكى") . و" أندريه أجاسى" ، و "ميخائيل جورباتشوف" ، بل إنه عقد بعض الجلسات معْ الأميرة ديانا .*

*وتقيم شركات" روبينز" (*dreamlife.com*) منتديات، ولقاءات فى العالم كله منها "جامعة الأستاذية" . وتقيم مؤسسته برامج لمساعدة الشباب، وكبار السن، والمشردين، والمساجين. ويعيش " روبينز" فى كاليفورنيا مع زوجته وأبنائهما .*

لعبة الحياة وكيف تلعبها

١٩٢٥

" يعتبر معظم الناس أن الحياة معركة، ولكنها ليست معركة، بل هى مباراة" .

" العقل الواعى العملاق هو عقل كلى لدى كل إنسان، وهو مملكة الأفكار الكاملة، فيه النسق المثالى الذى تحدث عنه أفلاطون، والترتيب الإلهى لدى كل إنسان" .

" إن من يعرف قوة الكلمة يكون حريصًا فى حديثه، ويعرف من خلال مجرد ملاحظته لردود الفعل على ما يقوله أن كلماته "لم تذهب سدى" . إن الإنسان يضع لنفسه القوانين بصورة دائمة وذلك من خلال حديثه المنطوق" .

" إن ترتيب الله لكل إنسان يتجاوز حدود العقل المفكر، ويتضمن ذلك دائمًا خلاصة الحياة التى تتضمن الصحة، والثروة، والحب، والتعبير المثالى عن الذات. وكم من شخص يبنى لنفسه فى خياله كوخًا فى حين أنه ينبغى أن يبنى لنفسه قصرًا" .

الخلاصة

إذا اعتبرنا أن الحياة لعبة، فسيحفزنا هذا على أن نتعلم القوانين الخاصة بسعادتنا وأن نطبقها.

المثيل:

"ديباك تشوبرا ": القوانين الروحية السبعة للنجاح صـ ٨٨

"شاكتى جوين ": التصور الإبداعى صـ ١٥٢

"جوزيف ميرفى": قوة عقلك الباطن صـ ٢٢٤

الفصل ٤٥

"فلورنس سكوفيل شين"

ربما أنك تنظر للحياة هذه اللحظة على أنها معركة تختبر فيها قوتك وإرادتك فى مقابل قوة الآخرين وإراداتهم، أو تعانى فيها من ألم الصراع الدائم.

ومع ذلك، فإذا نظرت للحياة على أنها لعبة، فسيقل قلقك على النتائج، وستركز على القواعد والقوانين التى تقودك للنجاح. وهذا هو الطريق الأقل مقاومة والمفتوح على عجائب العالم. وسلوكك هذا الطريق يعنى أنك قررت أن تتحلى باليقين وليس الخوف.

وكانت "فلورنس سكوفيل شين" تستمد القواعد من كتب الحكمة الغربية القديمة، ومع ذلك فإن الكثير مما تقدمه فى كتابها الكلاسيكى ذى المائة صفحة مثل قانون اللامقاومة، والكارما والصفح توجد فى كتب الفلسفة الشرقية. والحق أن الهدف الذى يؤكد عليه كتابها هدف عام، وهو أن المرء يستطيع أن يصل إلى "خلاصة الحياة"، والمتضمنة الصحة، والثروة، والحب، والتعبير الكامل عن الذات إذا استطاع أن يتوافق مع المبادئ الثابتة التى تحكم الحياة. وهذه الحالة الراضية بالكامل هى "الحق الذى منحه الله الإنسان" - كما ترى المؤلفة.

ومن المبادئ التى ناقشها الكتاب:

الترتيب الإلهى

هل سبق أن واتتك ومضة إلهام، أو تصور بما يمكنك أن تحققه، أو بالشخص الذى يمكن أن تصبحه؟ لقد مُنحت "الترتيب الإلهى الخاص بك"، والذى يوضح لك أن هذه الصورة بداخلك ذاتك فعلاً. ويسمى أفلاطون هذا الترتيب "النمط المثالى"، وهو المكان الذى عليك أنت لا غيرك أن تملأه.

لا تكن مثل معظم الناس وتسعى خلف أشياء لا علاقة لها بذاتك الحقيقية فعلاً، ولن يؤدى تحقيقك لها إلا إلى شقائك. اطلب إشارة، أو رسالة توضح لك ترتيبك الإلهى، وستظهر لك تلك الإشارة. ولا تخف من ألا تكون هذه الرسالة هى ما تريده، فالاحتمال الأغلب أنها سترضى أقصى أمانيك.

الحق الإلهى والانتقاء

لا ينبغى لنا أبدًا أن نطلب شيئًا ما لم يكن "حقًّا منحه الله لنا". افتتنت امرأة برجل كان الناس يرون أنه يسىء معاملتها، فطلبت منها "فلورنس سكوفيل شين" أن تقول: "إن كان الله قد اختار لى

هذا الرجل، فسيكون لى. أما إن لم يكن الله قد اختاره لى، فإننى أريده أن يبتعد عنى". فما كان إلا أن وجدت هذه المرأة رجلًا يتوافق مع معاييرها ومبادئها، وسرعان ما تزوجته ونسيت الرجل الأول.

وكانت امرأة أخرى تتمنى أن تعيش فى منزل يملكه أحد أقاربها. وبعد أن مات الرجل صاحب المنزل، انتقلت لتعيش فيه، فلم يمر وقت طويل حتى مات زوجها، وأصبح البيت بالنسبة لها تحفة لا قيمة لها. وهذا نتيجة للرغبة التى لم تطلبها صاحبتها من الله. لا بأس بأن تكون لنا أمانينا، ولكن من الأفضل أن نبحث "عما وهبه الله لنا كحق"؛ لأننا عندما نحصل عليه، سنعرف بما لا يدع مجالًا للشك أنه ملك لنا.

اللامقاومة

يتضمن النجاح فى لعبة الحياة أن نسير على ما يحقق نجاحًا بدلًا من الصراع مع ما لا نحبه. ويتضمن الكتاب الحكمة التالية التى نعرفها جميعًا بالفطرة:

" ما دام الإنسان يقاوم شيئًا، فسوف يصحبه هذا الشىء، وإذا فر من وجه ذلك الشىء فسوف يلاحقه" .

إن التحول البسيط من النظر للحياة على أنها صراع وحرب بغرض النصر إلى إيمان بسيط بالنتائج الجيدة من شأنه أن يغير الحياة.

إنك ستحصل على كل ما تريده، وربما حصلت عليه بسرعة ما لم تشك فيه، ويمكنك أن "تتمنى دون قلق"؛ أى أن تعرف أن أمانيك تتحقق. أما الخوف فهو "خطيئة"، وهو يتعارض مع الطبيعة فى حين أن الإيمان واقع وملموس، وهو ما يطلبه الله منا فى مقابل تحقيق أمانينا. الإيمان هو ما يربطنا بالكون، فهو يوسع دائرة وجودنا فى حين أن الخوف يقللها.

ابعث دائمًا برسائل نية حسنة وبركة للمقربين منك ولزملائك فى العمل، وللدولة التى تعيش فيها؛ فهذا سيمنحك شعورًا بالسلام العظيم وستجد أنك "محمى" من الضرر والغضب.

الإيمان فوق الخوف

كثيرًا ما سمعنا مقولة "ألق أحمالك على الله"؛ بمعنى أن نترك لله تدبير أمورنا، وما لابد لنا أن نتعلمه هو أن نثق فى أن الله سيتولى أمرنا، وهذا يتضمن تشابها هائلًا مع أقوال كتاب تاو تى تشينج التى توصينا بالتحرر من القلق أو الخوف إن أردنا التوحد مع الـ "تاو" (وهو ما يرمز به الكتاب للقوة الكونية). فى السكون نستطيع أن نحدد ما لابد لنا أن نفعله إن كان هناك أى شىء لنفعله.

"فلورنس سكوفيل شين"

فى العالم الذى تبشر به "فلورنس سكوفيل شين" يخترق الإنسان القانون إذا كان يضع على كتفيه أحمالاً". وانه من الخطأ أن نتضجر أو نكتئب: لأن هذا معناه أن نعيش واقعًا كاذبًا وهو ما يجلب إلينا المصائب والأمراض. أما عندما نتحرر من أعبائنا، فسنستطيع أن نرى بوضوح من جديد. إن هذا الكتاب يذكرنا بضرورة أن نحيا بالإيمان لا فى الخوف.

الحب الحقيقى

جاءت سيدة يائسة إلى "فلورنس سكوفيل شين" تشكو لها من أن الرجل الذى أحبته قد هجرها من أجل امرأة أخرى، وأنه ينوى الزواج منها، ولم يعجب هذه السيدة ما قالته "فلورنس": "إنك لا تحبين ذلك الرجل، بل تكرهينه. كونى كاملة مع هذا الرجل وامنحيه حبًّا غير أنانى، وباركيه حيثما كان"، ثم ذهبت السيدة ولم يتغير شيء. ولكنها بدأت ذات يوم تفكر فى الرجل بمزيد من الحب، وبدأت تقول: "باركك الله يا حبيبى أينما كنت"، وبعد مدة بعثت هذه السيدة خطابًا إلى "فلورنس" قالت فيه: "فى اللحظة التى توقفت فيها معاناة المرأة عاد الرجل". وتزوج الاثنان وعاشا حياة سعيدة.

وما تعلمته تلك السيدة من هذه التجربة هو الحب غير الأنانى، وهى الميزة التى لابد لنا جميعًا أن نكتسبها إن أردنا النجاح فى لعبة الحياة.

قوة الكلمات

تقول المؤلفة إن كل من لا يعرف قوة الكلمات "متخلف عن العصر"، فكل منا يُجرى حوارًا دائمًا مع ذاته دون أن يدرك أثره السلبى أو الإيجابى على حياته. وأيًّا كانت الكلمات التى نقولها لأنفسنا، فإن عقلنا الباطن يتعامل معها على أنها حقائق؛ لذلك لابد أن نتوخى الحذر الشديد فيما نقوله من كلمات مسموعة أو بداخلنا.

كان من يحضرون لاستشارة "فلورنس" يطلبون منها أن "تقول الكلمة"، فكانت تقدم لكل منهم إقرارًا يناسب موقفه، وتطلب منه تكراره حتى تتجلى قيمته الجيدة. وكثيرًا ما كانت تقول "قوة الكلمات تسبب الموت، والحياة".

الله عوننا

كان الكثيرون ممن يأتون إلى "فلورنس" يطلبون مساعدتها فى حالات بؤس - فقد جاء إليها أحدهم لتساعده على أن تكون لديه ثلاثة آلاف دولار قبل بداية الشهر ليدفع دينًا عليه، وأتى آخر إليها لتساعده على أن تكون لديه شقة وإلا تشرد فى الشوارع، وكانت تُذكر هؤلاء جميعًا بأن "الله عوننا" حتى تخفف قلقهم وضجرهم.

وكانت تجعلهم يرددون إقرار: "الروح لا تتأخر أبداً، وأنا شاكر لأننى تلقيت المال من اللامرئى، وأنه ظهر فى وقته المناسب". وحكت سيدة ممن زاروا "فلورنس" ورددوا ذلك الإقرار أنها كان قد

بقى أمامها يوم واحد فقط لتسدد ديناً، فزارها فى ذلك اليوم ابن عم لها، وسألها وهو على وشك مغادرة منزلها عن أحوالها المالية. وفى اليوم التالى كانت ديونها قد تم تسديدها.

ومع ذلك فإنه لا يكفى أن نردد الكلمات المناسبة ونتحلى بالإيمان. فينبغى أن نظهر لعقلنا الباطن أننا نتوقع فعلًا أن نتلقى. "لابد للإنسان أن يستعد للشىء الذى يطلبه حتى إن لم تكن هناك أية إشارة عليه". افتح حسابك المصرفى، واشتر الأثاث، واستعد للمطر حتى وإن لم تكن ترى سحباً، لأن "التصرف كما لو كان ما نتصوره حقًا" يفتح الطريق للاكتساب. إن معرفتك لأن "الشعور بالثراء لابد أن يسبق تجلى الثراء" سيؤكد لك أن الله فى عونك.

تعليقات ختامية

رغم أن هذا الكتاب تم تأليفه فى مدينة نيويورك عام ١٩٢٠. وهو ملىء بالإشارات والاقتباسات الدينية، فإن هذا الكتاب القصير قد أصبح له الآن أنصار أقوياء، وأهم ما فيه هو أن الحكمة التى يتضمنها الكتاب هى حكمة لأناس رحلوا منذ زمن بعيد، ومع ذلك ظلت حكمتهم الخالدة. ولهذا الكتاب أثر هادئ من شأنه أن يعيدنا إلى المبادئ الصحيحة، وهو "يقدر الترتيب الإلهى" - إن استعرنا ما تقوله إحدى جمل الكتاب نفسه، وبمقدوره أن يعيد لنا شعورنا بالوجهة فى الحياة وبالثقة. إذا كنت مستعدًا للتمتع بعقلية منفتحة أثناء قراءتك الكتاب، فقد يكون لأفكاره وما به من إقرارات آثار هائلة عليك.

"فلورنس سكوفيل شين"

كانت تعمل رسامة للوحات وللصور في الكتب، وتدرس الفلسفة في نيويورك لمدة سنوات. وقد جعلها أسلوبها في الكتابة - الواقعي المتميز بروح الدعابة - محببة إلى الكثيرين من القراء الذين يغلب عليهم الاستماع للنصائح الروحية. وقد ألفت عددًا من الكتب، ولكن كتاب لعبة الحياة هو كتابها الكلاسيكي.

التفاؤل القائم على المعرفة

١٩٩١

" تحتاج النظرة التقليدية للإنجاز، وكذلك النظرة التقليدية للاكتئاب إلى إصلاح شامل. إن أماكن العمل، والمدارس تتحرك وفقًا للافتراض التقليدى بأن النجاح نتيجة للرغبة والموهبة، وأن الفشل نتيجة لضعف أيهما أو كليهما. ومع ذلك فقد يحدث الفشل فى ظل وجود موهبة ورغبة قويتين، ولكن التفاؤل مفقود" .

" ومع ذلك فإن شيوع الانهزامية بسبب المشاكل لا يعنى أنها مقبولة، أو أن الحياة لابد أن تكون على هذه الحال. إذا استخدمت أسلوبًا مختلفًا فى الشرح، فستكون أفضل تأهلًا للتوافق مع الأوقات العصيبة، ولن تجعلها تدفعك باتجاه الاكتئاب" .

"ليس التفاؤل المطلق هو ما نحتاج إليه، بل التفاؤل المرن الذى لا يغمض أعيننا. لابد أن نستطيع استخدام الشعور القوى بالواقع الذى يميز التشاؤم عندما نحتاج لاستخدامه؛ لأننا إن لم يكن لدينا هذا الشعور فسنغرق فى ظلام اليأس" .

الخلاصة

إن التفكير بعقلية متفائلة يزيد فرص الصحة، والثروة، والسعادة زيادة هائلة.

المثيل:

"ديفيد دي. بيرنز": الشعور بالرضا صـ ٦٤

"ميهالى تسيكسمينتميهالى": التدفق صـ ١٠٤

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفى صـ ١٥٦

الفصل ٤٦

"مارتين سيليجمان"

"مارتين سيليجمان" طبيب نفسى من المدرسة المعرفية قضى سنوات طوالًا فى الاختبار العيادى لفكرة "انعدام الحيلة المكتسب". وكانت تجاربه التى تقوم على إعطاء كلاب التجارب صدمات كهربية خفيفة قد أثبتت أن الكلاب تكف عن محاولة الهرب إذا اكتشفت أنه أيًا كان ما تفعله فسوف يعقبه التعرض للصدمات الكهربية. وقد اختبر باحث آخر نفس هذا المبدأ على البشر مستخدمًا الضوضاء بدلًا من الصدمات الكهربية، فاكتشف أن انعدام الحيلة المكتسب يمكن برمجته فى عقل البشر بنفس السهولة. ومع ذلك فإن هاتين التجربتين تضمنتا شيئًا غريباً، فمثلما كانت الحال مع الكلاب، ظل شخص واحد من بين كل ثلاثة أشخاص موضوع التجربة على البشر يواصل محاولة الضغط على الأزرار فى محاولة منه لإبعاد الضوضاء، فما الذى جعل هذا الشخص مختلفًا عن الباقين؟

طبق "سيليجمان" هذا السؤال على الحياة الواقعية، أى: ما الذى يجعل شخصًا يستجمع ذاته بعد أن يرفضه من يحبه، أو يجعل غيره يواصل العمل حتى إن خسر كل شىء؟ واكتشف أن قدرة بعض الناس على الخروج مما يبدو أنه هزيمة ليس "انتصار لقوة الإدارة الإنسانية" كما يحلو للبعض أن يقول، بل هو ملكة فطرية، حيث إن هؤلاء الناس قد طوروا لديهم طريقة لتفسير الأشياء تفسيرًا لا يرى أن الهزيمة شىء يؤثر على قيمتهم الحقيقية. وليست هذه الصفة "إما موجودة أو غير موجودة"؛ فالتفاؤل يتضمن مجموعة من المهارات التى نستطيع تعلمها.

أسلوب التفسير الإيجابى

يغلب على المتشائمين الاعتقاد بأن سوء الحظ ناتج عن خطئهم، وأن سبب ذلك السوء للحظ، أو البؤس العام دائم فى اعتقادهم - كالغباء، أو قصور الموهبة، أو قبح الشكل - ولذلك لا يحاولون التغير. وقلائل من البشر من هم فى غاية التشاؤم، أما معظمنا فإنهم يسلمون قيادهم للتشاؤم كرد فعل تجاه أحداث معينة من الماضى، ومثل هذه الردود للأفعال يعتبرها علم النفس "طبيعية". ومع ذلك، يقول "سيليجمان" إن الأمر ليس من الضرورى أن يكون بهذه الصورة، وأن الفرد إذا غير طريقته فى شرح الانتكاسات لنفسه (الأسلوب الشارح)، فسوف يحمى نفسه من أن تصيبه الأزمات بالاكتئاب. ويقول إنه إذا كان لدى المرء درجة متوسطة من التشاؤم، فإنها ستقلل من نجاحه فى كل مجالات حياته سواء فى العمل أو العلاقات أو الصحة.

وقد أجرى المؤلف بحثًا هائلًا لشركة *Metlife* للتأمين على الحياة. ولأن التأمين على الحياة واحد من أصعب المجالات فى الترويج له؛ فقد كانت الشركة تنفق ملايين الدولارات سنويًا على تدريب المندوبين بها على التدريب، ثم يتركون الشركة. اقترح "سيليجمان" على إدارة الشركة أن تغير معاييرها المعتادة فى تعيين المندوبين بها (والقائم على الخلفية المهنية.. إلخ) بأن تعين المندوبين إذا نجحوا على اختيار التفاؤل والأسلوب الشارح المتفائل للأحداث. وكانت النتيجة أن المندوبين الذين وظفتهم الشركة وفقًا لهذا المعيار كان أداؤهم أفضل ممن تم توظيفهم وفقًا للأسلوب التقليدى بنسبة ٢٠٪ فى العام الأول، وبنسبة ٥٧٪ فى العام الثانى. وكان من الواضح أن هؤلاء لديهم طرق أفضل فى التعامل مع تسع حالات رفض من كل عشر حالات ترويج لدى العملاء، فى حين كان الآخرون يستسلمون.

التفاؤل والنجاح

يقوم التفكير التقليدى على أن النجاح يخلق التفاؤل، ولكن الأدلة التى قدمها "سيليجمان" تؤكد على أن عكس ذلك صحيح. فقد أثبت أن التفاؤل يؤدى إلى النجاح، وهو ما أوضحته تجربته مع شركة التأمين؛ ففى ذات الحالة التى يستسلم فيها المتشائم يثابر المتفائل ويجتاز العوائق غير المرئية.

وعدم التغلب على تلك العوائق غالبًا ما يفسر على أنه كسل أو نقص فى الموهبة. وقد اكتشف "سيليجمان" أن من يستسلمون بسهولة لا يراجعون أبدًا تفسيرهم للفشل أو انتقاصهم لذواتهم، أما من "يعيدون تفسيراتهم"، فإنهم يستمعون لحوارهم الداخلى، ويراجعون الأفكار الداخلية لديهم والتى تقيدهم وسرعان ما يجدون مبررات إيجابية لتعرضهم للرفض.

قيمة التشاؤم

ومع ذلك فإن كتاب التفاؤل القائم على المعرفة يعترف بأن هناك منطقة يمتاز فيها التشاؤم، وهى قدرة المتشائم على رؤية الموقف بدرجة أكبر من الدقة. لابد لبعض المهن (مثل المراقبة المالية، والمحاسبة، وهندسة الأمان) أن يعمل بها بعض المتشائمين الواقعيين، ولابد لكل الشركات أن تتضمن من بين العاملين بها متشائمين واقعيين. يناقش "بيل جيتس" فى كتابه *Business @ the Speed of Thought (1999)* هذه الخاصية ويثنى على العاملين بشركته مايكروسوفت الذين يستطيعون أن يخبروه بما هو خطأ وبسرعة.

ومع ذلك، فلا ينبغى أن يغيب عنا أن "جيتس" حالم لا مثيل له، حيث تخيل فى سن صغيرة جدًا عالمًا يستخدم كل منزل فيه المنتجات البرمجية لشركته. و"سيليجمان" واضح بشأن أن النجاح فى العمل والحياة يحدث عندما نستطيع إدراك الواقع الحالى بدقة، وتصور المستقبل الجذاب. يجيد معظم الناس أحد هذين الأمرين ولا يجيدون الآخر، فلابد لمن يرغب فى تعلم التفاؤل أن

يحافظ على المهارة الأولى وفى نفس الوقت يصبح حالمًا بصورة أفضل، والمزج بين المهارتين يحقق لصاحبه أى شىء.

ينتج معظم الاكتئاب عن التفكير السيئ

من الغريب أن كتاب التفاؤل القائم على التعلم قد استقى معظم مادته من نتائج الدراسات التى أجريت على الاكتئاب. قبل ظهور العلاج المعرفى فى علم النفس، كان الاعتقاد السائد هو أن الاكتئاب إما "غضب انقلب على ذاته" - كما كان يرى "فرويد"، أو خلل كيميائى فى المخ. ومع ذلك، فقد شرع الباحثون الرواد فى العلاج المعرفى مثل "ألبرت إليس"، و"آرون تي. بيك" (انظر كتاب: الشعور بالرضا) فى إثبات أن الأفكار السلبية ليست عرضًا من أعراض الاكتئاب، بل هى سبب له. يعرف معظمنا هذا دون استدلال، ومع ذلك فقد جعلنا العلاج النفسى نعتقد أننا نتعامل مع الاكتئاب كما لو كان شيئًا خارجًا عن سيطرتنا.

و"سيليجمان " حجة مرجعى فى اختلافات حالات الاكتئاب بين الجنسين، حيث يقول إن النساء يعانين من الاكتئاب ضعفى الرجال؛ لأن تفكير النساء فى المشاكل يغلب عليه أن يضخم منها رغم أن المشكلة التى يواجهها الجنسان قد تكون واحدة. إن التمعن فى المشكلة - والذى يغلب عليه ربطها بجانب " لا يتغير " من جوانب أنفسنا - وصفة مؤكدة للاكتئاب. أنفق المعهد القومى الأمريكى للصحة النفسية ملايين الدولارات لاختبار فكرة أن الاكتئاب (بمعنى تباين المعايير، وليس الهوس) ينتج عن عادات التفكير أم لا، ويخبرنا "سيليجمان" بالنتائج بإيجاز فيقول "إنها فاعلة". والأكثر من ذلك هو أن تطوير حالة التفاؤل العقلية تقلل بصورة كبيرة من احتمالات التعرض للاكتئاب.

التفاؤل الاعتيادى

وهذا يقودنا إلى سؤال أكبر، وهو: وما سبب كثرة الاكتئاب فى العالم؟ يقول "سيليجمان" إن انشغالنا المعاصر بقضية الفردية يخلق نوعًا من الضغوط الذهنية؛ فبما أننا نتلقى التحفيز للاعتقاد بقدراتنا اللامحدودة، فإن أى نوع من الفشل نراه مدمراً. وإذا مزجنا هذا بالأشياء التى كان علم النفس يدعمها مثل الوطن، والدين، والعائلة الممتدة، فسنجد أن لدينا وباءً من الاكتئاب.

ورغم أن الأدوية المضادة للاكتئاب مثل البروزاك قد تقلل منه، فإن هناك فجوة بين الاكتئاب الذى يتم التعامل معه بنجاح وبين التفاؤل الاعتيادى. إن الأسلوب القائم على الشرح الإيجابى للأحداث الذى يوصينا به "سيليجمان" يجعلنا ننظر إلى المشاكل على أنها مؤقتة وقاصرة على موقف معين، وخارجية عنا، وليس على أنها تعبيرات حتمية على أوجه قصورنا كأشخاص. إن العلاج النفسى المعرفى يغير الطريقة الأساسية لرؤية الفرد للعالم، وهذا التغيير فى التصور يغلب عليه أن يكون دائماً.

تعليقات ختامية

كان كتاب التفاؤل القائم على المعرفة نتيجة للتغير الهائل الذى حدث فى علم النفس فى منتصف ستينات القرن الماضى. فحتى ذلك الوقت كانت النظرة للسلوك البشرى إما على أنه "مدفوع" ببواعث داخلية - "مدرسة فرويد فى علم النفس"، أو "مجذوب" بفعل الثواب أو العقاب الذى يقدمه المجتمع - "المدرسة السلوكية فى علم النفس".

أما العلاج المعرفى - وعلى النقيض - فإنه يوضح أن الفرد بمقدوره تغيير طريقته فى التفكير رغم كل ما يتوق إليه عقله غير الواعى، والضغوط المجتمعية عليه. ويقول "سيليجمان" قرب نهاية الكتاب إن الاهتزازات الاجتماعية فى الحقبة المعاصرة - مثل الهجرات الجماعية - قد جعلت من التغير الشخصى السريع ضرورة، فقد أصبح مرغوبًا حالياً. ومع ذلك، فالثقافة الغربية يغلب عليها السعى لتحسين الذات؛ لأننا نعرف أن تحسين الذات أمر ممكن، وهو ما يؤكد عليه علم النفس وليست الخبرة فحسب.

وكتاب التفاؤل القائم على الخبرة كتاب مهم فى مجال مساعدة الذات؛ وذلك لأنه يقدم أساسًا علميًّا للكثير مما يقدمه من دعاوى. لقد نجح هذا الكتاب لأنه جذب قراء كانوا يعتبرون أن تطوير الذات "مبالغة فى التفاؤل الفلسفى" - على حد تعبير "سيليجمان". الكتاب - إذن - لا يدور حول التفاؤل فحسب "رغم أنه قد يحول قارئه إلى متفائل"، بل هو كتاب عن مدى جدية التغير الذاتى نفسه والطبيعة الديناميكية للحالة الإنسانية. وآخر كتب "سيليجمان" *Authentic Happiness* يتضمن الكثير من النتائج والأفكار التى تضمنها كتاب التفاؤل القائم على المعرفة، ولكنه يسهب فى شرح فكرة "علم النفس الإيجابى"، وهو كتاب نوصى بقراءته.

"مارتين سيليجمان"

"مارتين سيليجمان"

نشأ "سيليجمان" فى مدينة ألبانى بولاية نيويورك، والتحق بالجامعة لبتخصص فى دراسة الفلسفة الحديثة ثم علم النفس، وحصل على شهادة فى علم النفس من جامعة بنسلفانيا عام ١٩٧٣، وظل يدير البرنامج التدريبى العيادى لقسم علم النفس بجامعة بنسلفانيا لمدة أربعة عشر عاماً.

وتتضمن مؤلفات "سيليجمان" أربعة عشر كتاباً، ومائة وأربعين مقالاً. وأشهر كتبه غير التفاؤل القائم على المعرفة كتاب What You Can Change... and What You Can't 1994، *و* The Optimistic Child *(الذى شاركه التأليف فيه "ريفيتش"، و"جيكوكس" و"جيلهام" ١٩٩٥). ومن كتبه ذات الطابع الأكاديمى:* Helplessness (1985)، *و*Abnormal Psychology (1982).

وكان "سيليجمان" رئيسًا سابقًا للجمعية الأمريكية للطب النفسى، وحصل أثناء رئاسته لها على جائزتين على إسهامه العلمى المتميز. وهو حاليًا أستاذ لعلم النفس بجامعة بنسلفانيا وفى طليعة حركة "علم النفس الإيجابى".

مساعدة الذات

١٨٥٩

" وبذلك فإن الروح الشجاعة الملهمة لرجل واحد تلهب الحماس فى عقول غيره ممن لديهم نفس قدراته ومواهبه. وحيثما وُجدت الجهود القوية المتكافئة، فمن شبه المؤكد أن يعقبها النجاح والتميز. وبذلك فإن مسلسل القدوة متواصل عبر الأزمان فى تتابع لانهائى من الروابط والحلقات.. إعجاب يؤدى للتقليد، وإثارة العبقرية " .

" هناك الكثير من الأشباه الزائفة للشخصية، ولكن السمة الحقيقية للشخصية من السهل التعرف عليها، وبعض تلك السمات لا يظهر. قال الكولونيل "تشارتيز" لرجل اشتُهر بصدقه واستقامته: "سأعطيك ألف جنيه لأستخدم اسمك الطيب"، فسأله الرجل: "ولماذا؟"، فقال الكولونيل الوغد: "لأننى سأكسب من وراء ذلك عشرة آلاف جنيه" .

" ومع ذلك فليس هناك قانون ـ أيًا كانت درجة صرامته ـ يستطيع أن يجعل العاطل نشيطاً، ولا المبذر مقتصداً، ولا السكير منتبهًا؛ فمثل تلك الإصلاحات لا تفعلها إلا الجهود الفردية، والعزيمة، وإنكار الذات.. لا يحققها إلا العادات الأفضل وليس الحقوق الأكبر" .

الخلاصة

تموج كتب التاريخ بأناس استطاعوا إنجاز أشياء رائعة بقوة إراداتهم، ومثابرتهم.

المثيل:

"ستيفن كوفى": العادات السبع للناس الأكثر فعالية صـ ٩٨

"بنيامين فرانكلين": السيرة الذاتية صـ ١٤٦

الفصل ٤٧

"صاموئيل سمايلز"

نُشر كتاب مساعدة الذات فى نفس العام الذى نُشر فيه كتاب داروين عن أصل الأنواع، وكتاب "جون ستيوارت ميل" عن الحرية. وفى حين رسم داروين صورة لمدى تحسين التوافق مع البيئة لنوعية الحياة، ورسم "ميل" صورة للمجتمع الذى يتمتع بالحرية، فقد قدم "سمايلز" للعالم كتابًا لا يزال يلهم أولئك الذين صاغوا حياتهم من خلال قوة إراداتهم. وقد لا يكون كتاب مساعدة الذات بنفس القوة العلمية أو الفلسفية للكتابين الآخرين، ومع هذا فإنه ذو قيمة هائلة فى مجال مساعدة الذات والمسئولية الشخصية.

وقد كان لهذا الكتاب قيمته الهائلة فى العصر الذى صدر فيه، حيث لم يكن يخلو منزل به كتب منه، وهو الآن بمثابة تعبير وأضح على الأخلاقيات السائدة فى عصره (الاجتهاد، والتوفير، والتقدم.. إلخ)؛ لذلك لا ينبغى علينا الحكم على الكتاب من خلال قدم اللغة التى يستعملها. وهذا الكتاب يندرج تحت نوع أدبى كبير يشمل معه السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين، وروايات "هوراشيو ألجر" - وهو نوع أدبى يعرض الإنسان فى حالة من التقدم رغم كل العقبات. و"سمايلز" يعرف هذا، وقد أدرج فى كتابه الكثير من الناس، رغم أننا لا نعرف الكثيرين منهم حالياً. لقد ذكر فى كتابه:

- السير "ويليام هيرشيل" (١٧٣٨- ١٨٢٢)، والذى نما شغفه بعلم الفلك أثناء عمله عازف أوبوا فى فرقة موسيقية متجولة، وبنى تلسكوبًا عاكساً، واكتشف كوكب أورانوس وغيره من الأجرام السماوية، وأصبح عالم الفلك الخاص بملك إنجلترا.
- "برنار باسيلى" (١٥١٠ تقريبًا - ١٥٨٩)، وكان خزَّافًا فقيرًا ألقَى ما لديه من أثاث، ووتد سياج حديقته فى الفرن، فأخرج مادة الإيناميل؛ فكانت مكافأته على ذلك أن أصبح الخزَّاف الخاص بالبلاط الملكى الفرنسى".
- "جرانفيل شارب" (١٧٣٥ - ١٨١٣)، وكان رجل دين يروج لحركة مناهضة الرق والعبودية فى إنجلترا حتى تغير القانون فى النهاية ليؤكد على تحرر أى عبد تطأ قدمه البلاد.

ومع ذلك، فإن "سمايلز" لا يقدم لنا هذه النماذج لنتعجب منها، بل ليوضح لنا المدى الواسع للنماذج الممكنة لحياتنا. وقد رتب "سمايلز" الأشخاص الذين أوردهم فى كتابه بحسب مدى إثارة كل منها للمثابرة، والاجتهاد والتحمل، وتمثل هذه الشخصيات فصول الكتاب.

العمل الدءوب و العبقرية

كان "سمايلز" يعتقد أن كتابه مساعدة الذات سيظل يتمتع بالأهمية نظرًا لاهتمامه بالطبيعة الإنسانية. ومع ذلك، فهل من الضرورى أن نعتقد أن الدأب والعمل الجاد هى العناصر الأساسية للنجاح؟

كانت الأسطورة السائدة أن الرسام شخص ذو عبقرية طاغية يبدع لوحات رائعة أثناء حالة من الدفقات الإبداعية. فى حين كان القاسم المشترك بين "حياة الرسامين" فى نظر "سمايلز" هو اجتهادهم وإصرارهم على المهمة التى يعملون بها، وبدرجة لا تقل عما لديهم من موهبة فنية. ومن خلال توضيحه لأن الكثير من الأساليب الفنية التى كانت لهم الريادة فيها كان نتيجة لسنوات من التجربة والخطأ، فقد أزال الوهم بأن معظم الرسامين المشاهير "أكثر موهبة" من غيرهم. والحق أن الموهبة ليست قليلة، أما النادر فعلاً، فهو الاستعداد لبذل الجهد الهائل لتحقيق الرؤية الفنية. لم يكن لمايكل أنجلو أن يبدع رسومات سقف كنيسة سيستاين ما لم يكن لديه الاستعداد ليرقد على ظهره لشهور على ألواح من الخشب ليرسمها، وقد استغرق رسم لوحة العشاء الأخير من "تيتيان" سبع سنوات، ومع ذلك فقد يظن من يرى اللوحة أنها نتيجة لدفقة عبقرية سريعة.

ويورد "سمايلز" شعار كل من الرسام "جوشوا رينولدز"، والنحات "ديفيد ويلكى"، وهو: "اعمل! اعمل! اعمل!"، وعن الموسيقى "جون سباستيان باخ" قوله: "إننى مجتهد، ومن يجتهد اجتهادى فلن يقل نجاحه عن نجاحى". ومع ذلك فإن كتب التاريخ يغلب عليها تفضيل الكلمات الكبيرة مثل العبقرية، فى حين أن الناس تعرف غير هذا. كتب "سمايلز" يقول:

"ليست الموهبة الهائلة هى ما يحقق النجاح فى أى مجال بقدر ما يحدده الهدف.. ليست مجرد القدرة على الإنجاز، بل الرغبة فى العمل الجاد المثابر. ومن هنا فإننا نستطيع القول إن قوة الإرادة هى القوة الأساسية فى شخصية الإنسان – أو لنقل إنها هى الإنسان نفسه".

ويحدثنا "سمايلز" عن "جورج لوى بافون" (١٧٠٧ - ١٧٨٨) مؤلف الموسوعة الشهيرة *Hitoire Naturelle* بأجزائها الأربعة والأربعين، والتى تضمنت كل ما هو معروف عن التاريخ الطبيعى حتى عصره، وكانت ما استند إليه داروين فى نظريته عن النشوء والارتقاء. لقد أدى الجهد والالتزام الهائلان اللازمان لإنجاز هذه المهمة الضخمة بـ "بافون" إلى أن يستنتج أن "العبقرية صبر". ويواصل "سمايلز"، فيقتبس عن "دى ميستر" قوله: "إن تعلمنا كيف ننتظر هو أعظم أسرار النجاح". وقد أشار "سمايلز" أيضًا إلى إدراك إسحاق نيوتن لما يحقق العبقرية، وهو: التفكير المتواصل فى حل المشكلة.

الصبر، وتنظيم العقل، والاستغراق فى المهمة الموكولة إلينا هى العناصر الأساسية التى أكد "سمايلز" على أهميتها فى الإنجازات العظيمة نقوم بها، فهذه العناصر تخلق الموهبة.

"صامونيل سمايلز"

الشخصية

غالبًا ما يُقال تعبير "بناء الشخصية" حاليًا بنوع من التندر على شخص يفكر أثناء أخذه دشًا باردًا، أو أثناء قيامه بجولة فى جبال الهيمالايا لمدة عشرة أيام. وقد أوضح "سمايلز" منذ خمسينات القرن التاسع عشر أن مستوى التعليم، والثروة، والحَسَب لا تغنى عن شخصيته الجيدة. إننا نعيش حاليًا فيما يسمى مجتمع المعلومات الذى يولى أعلى قيمة للتوظيف الإبداعى للبيانات والمعلومات، ومع ذلك يؤكد "سمايلز" على أن "الشخصية ذات قوة أكبر من قوة المعرفة".

وقد يبدو كتاب مساعدة الذات كتابًا بسيطًا كتب فى عصر بسيط، ومع ذلك فإن تأكيده الدائم على الحاجة لتنمية الخصائص الشخصية التى تمنح حرية العقل يؤكد حقيقة خالدة، هى: الشخصية شىء يتم تكوينه برغم القوى الهائلة للغريزة والتكيف الثقافى. ويستشهد "سمايلز" بجملة قالها "همفرى ديفى": "إن شخصيتى شىء من صنعى، وأنا لا أقول هذا كنوع من الغرور، بل بتواضع شديد". واعتراف "ديفى" هذا ينم عن شجاعة، وهى ليست تلك الشجاعة التى تحكى عنها القصص، بل الشجاعة التى يمنحها اتخاذ القرارات اليومية البسيطة، والتى تدعم الاستقلال. وهذا مكون أساسى من مكونات "الناس الأكثر كفاءة" الذين تحدث عنهم "ستيفن كوفى".

ولكن، إلى أين ستأخذنى الشخصية؟ كيف ستساعدنى على اكتساب قوتى؟ لم تكن النظرة للعمل فى القرن التاسع عشر كما هى الآن – أى على أنه ساحة للعقول الأكثر ذكاءً وإبداعية – ومع ذلك فقد استطاع "سمايلز" أن يدرك أن العمل سيصبح هكذا. إنه لم يهدر وقته فى تحليل العمل إلى عناصره الأساسية: صدق القول والفعل. ولأن الثقة هى ما يربط المجتمعات الحرة معاً؛ فإن النجاح الدائم حليف لمن يتمتعون بالثقة والمصداقية، وهذه الخاصية أصبحت نادرة للغاية.

ليس هناك ما يربك العقل ويدمر الشخصية مثل المخدرات والكحوليات؛ لذلك لم يترك "سمايلز" فرصة للثناء على عدم تعاطيهما إلا واستغلها. وبعيدًا عن الصيغ التقليدية للنصيحة بعدم تعاطى المخدرات والكحوليات، فمن منا لا يعرف آثارهما البشعة صباحًا بعد تعاطى أيهما فى الليل، وأثر هذا على مسيرة الحياة بالكامل، والمتمثل فى المهام التى لا يستطيع المخمور إنجازها بعد صحوه. كان "سمايلز" يفكر فى السير "والتر سكوت" القائل: "الشراب أسوأ الرذائل قاطبة لإهداره قيمة الإنسان".

تعليقات ختامية

كانت الإمبراطورية البريطانية فى عصر "سمايلز" تغطى ربع الكرة الأرضية تقريباً. ومثل أية إمبراطورية، فقد كانت تعانى بداخلها من صور البؤس لدى من يقوم بقاء الإمبراطورية على أكتافهم حتى أن الخصائص الجيدة فى الإمبراطورية - مثل الإصلاح الاجتماعى، وبعض المبادئ السياسية المتنورة، والطاقة القوية، والاختراع - قد تم ضمها جميعًا فى معتقد أكبر هو "التقدم".

وكان من آثار كتاب "جون ستيوارت ميل" عن الحرية أن أصبح الناس ينظرون إلى تلك القيم من منظور جديد وعلى أنها نسبية. ولما كان هذا الكتاب رسالة تعارض الكبت السياسى، فقد أدى - وعن غير قصد - إلى دعم الاشتراكية التى أعلت من قيمة نموذج الجماعة إلى مستوى أصبح الأفراد معه لا يستطيعون توسيع حدودهم. ومع ذلك يذكرنا "سمايلز" بأن "ستيوارت ميل" قال بالحرف الواحد: "إن قيمة أية دولة على المدى البعيد تقاس بقيمة مجموع مواطنيها".

وإذا كان نموذج التقدم قد عاود الظهور فى القرن العشرين، فإنه لم يظهر نتيجة لجهود حكومية، بل لإيمان الأفراد. وفى حين أن مبدأ الحرية السياسية هو الحالة الأساسية للتطور الشخصى، فإن مبادئ مساعدة الذات هى ما يجعلنا نفعل شيئًا بما لدينا من حرية. ومن المثير أن "سمايلز" كان فى بدايات حياته من أنصار الإصلاح السياسى السريع، ولكنه تخلى عن هذا التفكير عندما أدرك أن النوع الأهم والأكثر إلحاحًا من الإصلاح هو الإصلاح الشخصى.

وكتاب مساعدة الذات متحيز عنصريًّا للرجال، حيث لم يرد ذكر أية امرأة فى مراجع الكتاب. والدفاع البسيط عن هذا التوجه هو أن الكتاب كان نتيجة لخطب ألقيت على العاملين من الرجال الذين لم يكن لديهم فى ذلك الوقت استساغة لاتخاذ امرأة نموذجًا وقدوة. وربما لو كان قد ورد فى الكتاب بعض القصص التى تتضمن نساء، فربما كان قد بدا أقل غموضًا للقراء المعاصرين، ومع ذلك فإن أى قارئ لا يبالى كثيرًا بهذا التوجه أو يسامح "سمايلز" على تجنبه ذكر النساء، سيجد فى الكتاب مكافأته على هذا. إن هذا الكتاب العملاق من كتب مساعدة الذات بحاجة لمعاودة القراءة.

"صاموئيل سمايلز"

كان "سمايلز" الشقيق الأكبر لأحد عشر شقيقاً، وولد عام ١٨١٢ بمدينة هادنجتون فى أسكتلندا لأب يشتغل بصناعة الورق. وفى الرابعة عشرة من عمره ترك المدرسة، وعمل لمدة ثلاث سنوات قبل أن يلتحق بجامعة أدنبرة لدراسة الطب. وبعد أن عمل طبيبًا لبعض الوقت، تحولت اهتماماته بسرعة إلى السياسة مما جعله يرأس تحرير جريدة Leeds Times الراديكالية عام ١٨٣٨، والتى ظل يرأس تحريرها حتى عام ١٨٤٢. وقد تأثر "سمايلز" بكل من "جيرمى بنتام"، و"جيمس ميل" (والد "جون ستيوارت ميل")، فأصبح من أنصار حرية التجارة، وتوسيع حق التصويت السياسى، وتحسين ظروف عمال المصانع.

ومع الوقت تحرر "سمايلز" من فكرة الإصلاح السياسى، وزاد اهتمامه بالتطور الشخصى، وفى نفس العام الذى عمل فيه إداريًا بالسكك الحديدية، بدأ فى إلقاء مجموعة محاضرات تعليمية كانت أساس كتاب مساعدة الذات. وتُرجم الكتاب إلى عدة لغات، وكان من الكتب المتداولة فى اليابان بعد استعادة أسرة ميجى الحكم فيها، وكان الكتاب الملهم والموجه لرجال الأعمال الذين يستلهمون النمط الغربى فى العمل. كان رجل الصناعة والمليونير الأمريكى "لورد ليفرهيوم"، والمؤلف الأمريكى ومؤسس مجلة Success من بين من قالوا إنهم ينسبون ما حققوه من نجاح إلى قراءتهم لكتاب مساعدة الذات.

ومن أعمال "سمايلز" الأخرى كتابته السيرة الذاتية لـ "جورج ستيفنسون" - رائد السكك الحديدية (١٨٥٧)، وكتاب Lives of Engineers، وهو كتاب تاريخى اقتصادى (١٨٧٤)، وكتب: Character (1871)، وThrift (1875)، و Duty (1880)، وكتاب عن حياة الخزّاف "جوشيا ويدجوود" (١٨٩٤). وقد نُشرت سيرة ذاتية عن "سمايلز" بعد وفاته عام ١٩٠٤.

الإنسان كظاهرة

١٩٥٥

"لم يعد الإنسان المعاصر يعرف ما يفعله بالقدرات التى اكتشفها لدى نفسه، وأحيانًا ما يغوينا أن نعيد تلك الوفرة الهائلة من المعرفة والقدرات إلى الموضع الذى جاءت منه دون أن نقف لنفكر فى مدى إساءة هذا السلوك إلى الطبيعة".

"قلنا إن الحياة بحكم تركيبها الطبيعى لا يمكن أبدًا أن تتواصل بدون أن تتطلب منا الارتقاء للمزيد. وهذا يكفى لنا للتأكد من النقطتين اللتين يحتاج إليهما سلوكنا احتياجًا فوريًا، وأولاهما أن أمامنا فى المستقبل ليس الحفاظ على الحياة فقط، بل حياة رائعة. والنقطة الثانية هى أن تصورنا، واكتشافنا، ووصولنا لتلك الصورة الرائعة للوجود يتطلب منا التفكير والتحرك الدائم فى الاتجاه الذى تأخذ فيه الخطوط التى تتقاطع مع التطور أقوى تماسك لها".

"وفى هذه الرؤية لا يكون الإنسان مركزًا ساكنًا للعالم - كما كان يعتقد عن نفسه لفترة طويلة - بل يصبح محور التطور والقوة المحركة له، وهذا شىء أكثر رقيًا".

الخلاصة

إن تقديرك لتفردك وتعبيرك عنه يمكنك من تطوير العالم - بالمعنى الحرفى للكلمة.

المثيل:

"أبراهام ماسلو": التحفيز والشخصية صـ ٢٠٦

الفصل ٤٨

"بيير تيلهار دى شاردين"

انتهى "بيير دى شاردين" من تأليف كتاب الإنسان كظاهرة عام ١٩٣٨، ولكن الكتاب لم يحقق الشعبية إلا بعد ذلك بسبعة عشر عاماً. وكان ينظر إلى كتابات "دى شاردين" على أنها شطط، وكثيرًا ما كانت تُمنع من النشر.

وكانت نتيجة هذا أن عاش فى عزلة ذهنية وبدنية (حيث "نُفى" إلى الصين لاستكمال دراسة علمية هناك)، فاختمرت فى ذهنه الأفكار، ولم يفهم الناس بعض ما قدمه من أفكار إلا فى الآونة الأخيرة، حيث لم تتضح قيمة ما كان لديه من رؤى إلا بمرور الزمن؛ وقلائل من معاصرى القرن الحادى والعشرين من يستطيعون طرح رؤى وأفكار أكثر فائدة للجنس البشرى مما طرحه "دى شاردين".

وكتاب الإنسان كظاهرة ليس كتاب مساعدة ذات بالمعنى التقليدى، حيث يعتبره الكثيرون من القراء كتابًا "دينيًّا"، ولكن أثر الكتاب على من ألفوا فى مجال القدرات الإنسانية والتطور الشخصى كان هائلاً. ورغم أن الكتاب جاء فى صورة تجريدية، فإن ما قدمه من أفكار عن التطور العقلى والروحى أشبه بصحوة ممتعة؛ لأن تلك الأفكار ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالأسئلة التى يسألها الكثيرون منا عن أنفسهم، وعن موضعهم فى الترتيب الكبير للكون.

تطور البشر

كانت نظرية "دى شاردين" عن التطور تشمل التطور العقلى وتطور العالم المادى، فقد كان يرى أنه لا يكفى للبشر أن يكونوا أكثر تطورًا من أسلافهم الأوائل، بل إن مهمتهم هى أن يصلوا لمرحلة يعرفون عندها سبب تطورهم. لدى علماء البيولوجى الآن من الدلائل ما يؤكد على أن العقل الإنسانى لم يتغير منذ آلاف السنين، ومع ذلك فليس معنى ثبات تركيبة المخ أننا كجنس لم نتغير. وكان "دى شاردين" يعتقد أننا عندما نعيش فى حالة من إمعان التفكير، فإن تطورنا سيصبح حتميًّا، وسنستمتع "ليس بالحياة فحسب، بل بالحياة فوق العادية".

وربما كان "دى شاردين" مؤهلًا تأهيلًا متفردًا لتطبيق علوم التطور على الأسئلة الكبرى عن مصير البشرية. يخاف العلماء العاديون من التكهن بالمستقبل، ولا يتمتع الكثيرون من رجال الدين بما كان يتمتع به "دى شاردين" من خلفية علمية وذكاء حاد. ولما كان من علماء الحفريات والأنثروبولوجى؛ فقد كان عازمًا على اكتشاف أصول الإنسان، فاكتشف أننا كلما ازددنا معرفة بماضى الإنسان، ازددنا قدرة على توقع مستقبله.

الإنسانية كظاهرة

ورغم أن "دى شاردين" كان يعتبر كتابه الإنسان كظاهرة بحثًا علميًا، فقد كان لا يطيق المبالغة فى التخصص العلمى، واتخذ موقفًا معارضًا يقول فيه إن العلم سيصل لدرجة الرشد إذا كف عن النظر للإنسان كجسم مادى فقط. ومن أقواله:

" علم الطبيعة الحقيقى هو ذلك الذى سيدرج الإنسان بكل كيانه ذات يوم فى الصورة الكلية المتماسكة للكون" .

وكان "دى شاردين" يرى الإنسان ظاهرة لا تزال بحاجة للشرح الصحيح سواء من جانب العلوم الطبيعية أو الإنسانية، وأنه لابد أن ننظر إلى مساعى البشر، وإنجازاتهم، وتواريخهم على أنها حركة واحدة كاملة. إننا الآن نستخدم كلمة "إنسانية" بعد أن تحررت من كونها مجرد فكرة، ومع ذلك فإنها لا تزال تصورًا جديدًا يستند على اعتراف بالوحدة رغم كل الحروب، والحدود الإقليمية والجغرافية، والاختلافات الثقافية.

ويرى "دى شاردين" أن الإنسانية ليست مركز الكون، ولكنها "محور التطور والقوة المحركة له". وليس معنى هذا أن نتسامى بأنفسنا على الطبيعة، بل أن نرتقى على تعقيدات ذكائنا وتعقيد مساعينا الذهنية والروحية. وكلما ازددنا ذكاءً وتعقيداً، قلت سيطرة الكون المادى علينا، ومثلما يتمدد الفضاء، والنجوم والمجرات الكونية فوقنا، ومثلما أن الكون فى حالة "تحول" مستمر من البسيط للمعقد: فإن الروح الإنسانية تتطور وفقًا لقانون "النشوء والارتقاء" إلى حالة يعتبرها "دى شاردين" أكثر إنسانية، وتوظف كل القدرات الإنسانية.

الشخصية = التطور

ورغم أن "دى شاردين" تعمق فى الحديث عن فيزياء الكون وتركيبة الأرض، فقد كان يعود دائمًا للحديث عن الشخصية الإنسانية. وفى خطاب له ألقاه فى منظمة اليونيسيف عام ١٩٤٧ - فى اجتماع لمناقشة احتمال إصدار إعلان جديد لحقوق الإنسان - لم يدافع عن الحق فى صيانة الاستقلال الذاتى، بل الحق فى "التفرد الذى لا يمكن التعبير عنه بما يمتلكه كل إنسان". وقد يبدو هذا مبالغة، ولكنه يعنى أن البشر لن يتطوروا أبدًا بفعل أناس يحاولون التسامى على طبيعتهم، ولا من خلال الفردية، بل سيحدث تطورنا كجنس بشرى نتيجة لإتاحتنا الفرصة لكل إنسان للتعبير الكامل عن شخصيته.

مع زيادة التقدم التكنولوجى لدى البشر ازداد اهتمامهم بالبعد الروحى لديهم (وهو ما يسميه "دى شاردين" التبصر الداخلى). ومع ذلك فإن التطور لا يحدث بصورة موضوعية ولا يسير بثبات، بل يحدث فى صورة قفزات، وعادة ما يعاود أحد الأشخاص.

الوعى الإنسانى (نوسفير) ومرحلة أوميجا

فى عام ١٩٢٥ ابتكر "دى شاردين كلمة "نوسفير". وجعلها مقابلاً لطبقة الغلاف الحيوى "بايوسفير"؛ وهو الغلاف الحى الذى يحيط بالأرض. وكان يشير بكلمة "نوسفير" إلى مقابل الغلاف الحيوى. وهو الطبقة اللامرئية من الأفكار المحيطة بالأرض، والتى تتكون فى مجموعها من الحالات العقلية والروحية للإنسان، والثقافة، والحب، والمعرفة. وكان يرى أن كل إنسان سيحتاج فى النهاية لموارد كوكبنا الأرضى بالكامل حتى يتغذى بدنيًا ونفسيًا، وأن العكس صحيح أيضاً؛ لأن ما يتركه كل إنسان من أثر سيتحدى الزمان والمكان بينما لم يكن ذلك الأثر يتجاوز من قبل الموضع الموجود فيه الإنسان. ومع تقلص العالم سيصبح بمقدورنا أن نغطيه بأفكارنا وعلاقاتنا.

ومن الواضح أن فكرة النوسفير أصبحت أكثر نضجًا فى المجتمع الشبكى، وقد كان لها تأثير كبير على مجال الحواسيب ونظريات الإنترنت، حيث كان "دى شاردين" يرى الإنترنت قبل ظهوره بخمسين عاماً. وقد سبقت هذه الفكرة أيضًا فكرة "جايا" لدى "جيمس لفلوك"، وهى الفكرة التى تعتبر كوكب الأرض كائنًا حيًا.

ويقول "دى شاردين" إنه مع زيادة تأمل الإنسانية لنفسها، فستستطيع أن تحدد موضعها من الزمان والمكان، وعندئذ سيبدأ تطورها ينطلق فى قفزات كبرى بدلًا من السعى البطىء الحالى. وبدلًا من السرعة البطيئة لنظام الانتخاب الطبيعى سيحدث ارتقاء هائل فى الأفكار التى ستحررنا فى النهاية من كياناتنا المادية تحريرًا كاملاً. وسوف ننتقل لا محالة إلى نوع جديد من الموجودات نستطيع فيه تحقيق كل قدراتنا، وهو نوع الوجود الذى يسميه "دى شاردين" (مرحلة أوميجا).

تعليقات ختامية

ليس من السهل قراءة كتاب الإنسان كظاهرة، فقد يبدو فى بعض مواضعه غير مفهوم، ومع ذلك فلا ينبغى أن يغيب عن أذهاننا أن "دى شاردين" لم يستمع له جمهور مناسب حتى يتعرف على مردودهم لما يقوله (أما من يفضلون المقالات القصيرة فى نفس الموضوع فيمكنهم مراجعة كتابه مستقبل الإنسان *The Future of Man* ، أو *Millieu Divin*) . ومع ذلك فكتاب الإنسان كظاهرة أهم كتب "دى شاردين" وأشهرها، ويبدو أن تأثيره فى تزايد مستمر.

وقد تبدو لك فكرته عن الحياة فوق العادية مجرد أحلام، ومع ذلك فقد كان يرى أن الحقيقة تظل حقيقة حتى إن لم يرها على أنها حقيقة إلا شخص واحد، وأن الجميع سيقبلونها فى النهاية. ورغم أن الكتاب لم يحقق أعلى المبيعات إلا بعد وفاة صاحبه، فقد قوضت الوقائع البشعة فى القرن العشرين أركان فكرة أننا كبشر نسير باطراد باتجاه مرحلة أوميجا. ورغم ذلك، فإن الرقى الروحى والتطور العقلى من الممكن أن يتواجدا مع الشر، والحق أن "دى شاردين" قد رأى أن حالات بشرية مثل الشمولية السياسية جزء طبيعى من التطور الاجتماعى، وهى الأشياء التى سيحل محلها صور أفضل للتنظيم وللجماعة.

وكتاب الإنسان كظاهرة من أرقى كتب مجال مساعدة الذات، حيث قدم مؤلفه مجموعة أفكار من شأنها أن ترتقى بنا حتى نتجاوز المكان والزمان اللذين تسير فيهما حياتنا. إن التفكير الشامل بشأن الإنسانية جمعاء يمكننا من مواجهة مهمتنا الشخصية بدرجة أكبر من الوضوح والقوة. من عادة الناس عندما ينظرون للكون أن يقولوا: "كم نحن قلائل بالنسبة لهذا الكون".. ولكن هذه الفكرة لم تكن من الأفكار المفضلة لدى "دى شاردين"؛ فقد كان يرى أن كل إنسان لديه دور يؤديه فى تطوير العالم. وإذا أخذنا بالاعتبار ما كان يتميز به "دى شاردين" من تواضع، فإننا نضيف إلى هذا أن لكل إنسان دوره فى تطوير العالم دون أن تتضخم الأنا لديه نتيجة لذلك، وكل ما يتطلبه ارتقاء العالم هو التعبير الكامل من كل إنسان عن شخصيته وقدراته.

"بيير تيلهار دى شاردين"

ولد "دى شاردين" عام ١٨٨١ فى منطقة أويرين بفرنسا، وكان الابن الرابع من أحد عشر ابناً. التحق بكلية لطائفة الجزويت، ثم انضم للطائفة فى الثامنة عشرة من عمره ومكث بها ست سنوات. وفى الرابعة والعشرين تم انتدابه لتدريس الفيزياء والكيمياء بجامعة القاهرة، حيث ظل هناك لمدة ثلاث سنوات، تبعها بأربع سنوات من الدراسات الدينية فى سوسيكب بإنجلترا. وفى ذلك الوقت أصبح جغرافيًا قديراً، وعالم حضريات. وبعد ذلك عاد إلى باريس لاستكمال دراساته الجيولوجية فى متحف التاريخ الطبيعى حتى اندلعت الحرب العالمية الأولى. خدم فى سلاح التمريض بالحرب، وحصل على ميدالية عسكرية ووسام الشرف.

وبعد أن أكمل رسالته للدكتوراه فى جامعة السوربون عام ١٩٢٣ سافر إلى الصين وقضى هناك عامًا موفدًا من متحف التاريخ الطبيعى، ولكنه قضى هناك عشرين عامًا بعد أن نُفى نظرًا لما كان يكتبه عن نظرية النشوء والارتقاء. وقد قدم إسهامات مهمة عن علوم الحضريات والجيولوجيا فى الصين، وكان من بين مؤسسى معهد Peking Man.

وبعد الحرب العالمية الثانية سُمح له بالعودة إلى باريس، وواصل نشاطه الفكرى حتى أصيب بأزمة قلبية عام ١٩٤٧ ألزم بعدها بفترة من النقاهة فى الريف. وقد ترك "دى شاردين" مجموع مؤلفاته مع أحد أصدقائه لينشرها بعد موته.

والدن

١٨٥٤

" ذهبتُ للغابات لأنني كنت أريد أن أتأمل حياتي والحقائق الأساسية فيها، و ى إن كنت أستطيع أن أتعلم ما تُعلمه الطبيعة، وأن أكتشف عندما تحين ساعة وفاتي أنني لم أعش حياتي" .

" إن القدرة على رسم صورة، أو نحت تمثال، أو تجميل بعض الأشياء ليست بروعة نحت ورسم المجال الذي نعيش فيه، والذي ننظر للعالم من خلاله، والذي نستطيع فعله بصورة طبيعية. إن أرقى أنواع الفنون هو تأثيرنا على نوعية وجودة اليوم الذي نعيشه" .

" إذا كنت قد بنيت قصورًا في الهواء، فلا تقلق من أن يضيع ما فعلته؛ فذلك هو مصيره، أما إن كنت تريد الحفاظ على ما فعلته، فعليك أن تضع تحت تلك القصور أساسًا قويًا " .

" عندما نتحلى بالحكمة ولا نتعجل، فإننا ندرك أن الأشياء العظيمة وذات القيمة فقط هي ما تبقى بقاءً دائماً، وأن تلك المخاوف والمتع البسيطة ليست إلا ظلالاً للواقع؛ نستشعر عندئذٍ بالراحة والرقي" .

الخلاصة

احرص على أن تخصص وقتًا للتفكير فحسب.

المثيل:

"رالف والدو إمرسون": الاعتماد على الذات صـ ١٢٨

"توماس مور": الاهتمام بالروح صـ ٢١٨

الفصل ٤٩

"هنرى ديفيد ثورو"

رغم أن "هنرى ديفيد ثورو" قد ألف كتاب والدن نتيجة لتجربة فعلية مر بها - وهى قضاؤه عامين فى كوخ فى الغابات - فإن الكتاب عادة ما يُنظر إليه على أنه دليل للتحرر الشخصى. وهذا الكتاب كنز قيِّم على مستويين، فقد دخل "ثورو" الغابة فى الرابع من يوليو عام ١٨٤٥، ولم تكن الغابة بعيدة عنه، فقد كانت على بعد ميلين فقط من مدينة كونكورد بولاية ماساشوستس، حيث عاش معظم حياته، ومع ذلك فقد وفرت له هذه العزلة ما كان يحتاج إليه. وكان "ثورو" يريد أن يعرف القيمة الأساسية للحياة بعيدًا عن صخب المجتمع وضوضائه. بعد أن قضى "ثورو" بعض الوقت فى بناء كوخه الذى كان بعرض عشرة أقدام، وبطول خمسة عشر قدماً، أصبح معظم وقته خالياً. وكان يزرع الفول ثم يبيعه فى السوق، ورغم أنهُ كان يستمتع بعمله هذا إلا أنه لم يكن يفعله إلا كلما احتاج لتغطية نفقاته المتواضعة. وكانت نتيجة هذا أن تفرغ للتمشى، والقراءة، ومشاهدة الطيور، والكتابة، والوجود.

حياة والدن وتوجهه

هذا المفهوم غريب على معظم الناس - سواء فى عصر "ثورو" أو الآن - حيث يرونه إما مضيعة للوقت أو تدميراً، ومع ذلك فقد كان "ثورو" يشعر بأنه أغنى من أى إنسان، وأن لديه كل ما يحتاج إليه من أمور مادية، ولديه الوقت ليستمتع به. إن الإنسان العادى - بكل ما لديه من ممتلكات - فى حالة من النضال الدائم للتمتع بهذه الأمور، ومع هذا يتجاهل جمال الطبيعة والنشاط الروحى الرقيق اللذين تبعثهما العزلة.

وقد عاش "ثورو" فى عصر لم يكن العبيد قد تحرروا فيه بعد، وقضى ليلة فى السجن لعدم دفعه الضرائب للحكومة (التى تدعم العبودية). ولكن هذا الاعتراض لم يكن على العبيد الأفارقة فقط، بل على العبيد من كل الأجناس. قال "مايكل ماير" فى كتابه *Walden and Civil Disobedience* إن كتاب والدن يمكن اعتباره كتابة تستهدف تحرير العبيد، وسجلًا للهروب من الوهم. وكان الجنوب الأمريكى كرمز بالنسبة لـ "ثورو" - مدينة كونكورد التى لم تكن تبعد إلا ميلين فقط وكانت تضم عائلته وأصدقاءه - سجنًا لا يعرف الناس أنهم معتقلون فيه، حيث تستعبدهم الحياة المادية والتوافق مع معايير المجتمع. ومن الشهير عن "ثورو" أنه أعلن على ورقة بيضاء: "إن معظم البشر يعيشون حياة يسيطر عليها اليأس".

وكان الوقت الذى يقضيه "ثورو" بجوار بحيرة والدن تمرينًا واعيًا على ما تسميه كتابات تطوير الذات الحديثة "إعادة تشكيل مخطوط الحياة". لقد كان يريد استعادة الحرية الكاملة لعقله التى يكتسبها الإنسان بالميلاد. والتى شك (رغم تعليمه) أنها مغلفة فى "الحكمة التقليدية"، والتحيزات التى نشأت لديه نتيجة للتربية التى تلقاها فى طفولته. لقد انسحب للغابة ليتحرر من كونه انعكاسًا للمجتمع، وليعرف معنى الشخص الحر. ولابد أنه أثناء تفكيره فى الاستكشافات الهائلة فى عصره كان يفكر فى "جون فرانكلين" الرجل الإنجليزى الذى فُقد أثره أثناء حملة استكشافية، و"جرينيل" الأمريكى الذى ذهب للبحث عنه. وقال فى هذا:

"هل كان "فرانكلين" هو المفقود الوحيد، والذى ينبغى على زوجته الشروع الجاد فى البحث عنه؟ هل يعرف السيد "جرينيل" نفسه أين هو؟ حيثما كان الموضع الذى تجد نفسك فيه، فعليك أن تستكشف أعلى موضع يمكنك الوصول إليه".

تأثير كتاب والدن

يقف "ثورو" - مع صديقه "رالف والدو إمرسون" - كأحد أعمدة ما يمكن أن يطلق عليه اسم أساس الفردية فى الثقافة الأمريكية. والغريب فى هذا الوضع أن الرجلين قد عارضا الكثير مما أصبحته الولايات المتحدة والكثير من المجتمعات الغربية، والمتمثل فى سيادة الاستهلاكية، وغياب الهدف الشخصى لدى الأفراد. ومع ذلك فقد جاء كتاب والدن، وكتابات "إمرسون" التى تأثر بها كتابات جذابة لمن يريدون المزيد. لقد دخل الكثير مما يتضمنه الكتاب من أفكار فى الوعى الأمريكى العام، وأصبحت إلهاما أساسيًا للجيل الجديد من المؤلفين فى التطوير الشخصى. ومن أمثلة الأوصاف التى قدمها الكتاب للطبيعة والبشر نجد:

"إذا تقدم المرء بثقة باتجاه تحقيق أحلامه، وسعيه لأن يحيا الحياة التى كان يتخيلها، فسيلقى النجاح فى أوقات لم يكن يتخيلها".

وأيضاً:

"لا أعرف حقيقة أكثر تشجيعًا من حقيقة أن الإنسان لديه القدرة الكاملة على الارتقاء بحياته من خلال السعى الواعى".

بالإضافة إلى الجملة التالية التى لا تصدر إلا من أساتذة مثل "نورمان فينسنت بيل"، أو "ديباك تشوبرا":

"هنرى ديفيد ثورو"

" الكون فى حالة استجابة دائمة ومطيعة لما لدينا من تصورات، وسواء كنا نريد السفر بسرعة أو ببطء فإن الطريق مفتوح أمامنا: لذا علينا أن نقضى حياتنا فى التصور" .

وكتاب والدن سابق لعصره أيضًا من حيث اهتمامه بالبيئة، فإنه يسير فى ترتيبه بنظام أقرب لتتابع فصول العام. لقد كان "ثورو" يحب الشتاء (فبنى لنفسه مدفأة مع مدخنة تحمل دخانها خارج الكوخ). ومع ذلك فقد كان يتطلع للقوة والروعة التى يبعثها تجدد الحياة فى الربيع. إن الطبيعة تستحق الحفاظ عليها من أجل ذاتها، ومع ذلك فقلائل من الأشياء ما يعلمنا الحياة بأكثر مما تعلمها لنا الأشجار، أو الماء، أو المخلوقات. قال "ثورو" فى أحد اعترافاته الشهيرة: "لقد وجدت لنفسى حبيبًا فى النهاية؛ فقد وقعت فى غرام غصن شجرة بلوط".

ويواصل "ثورو" فى بعض أجزاء الكتاب الأكثر شاعرية شعوره بالتوحد مع بيئته، فيقول:

" هذا مساء رائع يشعر فيه الجسم بالكامل بإحساس واحد ويتشرب البهجة من خلال كل مسامه. إننى أروح وأغدو بحرية فى الطبيعة وباعتبارى جزءًا منها" .

ومع ذلك، فلم يجد المؤلف أن ما رآه فى الطبيعة يختلف عما رآه لدى البشر، فيقول:

" سيسعدنى إن وجدت كل مروج الأرض قد تُركت على حالتها البرية، إن كانت نتيجة لسعى الإنسان لتحرير نفسه" .

التطور والرخاء

كان هناك خط سكة حديد على الطرف الآخر من بحيرة والدن، وكانت الحركة الدائمة للقطارات عليه تثير خيال "ثورو" وإعجابه. هل فعلًا يعكس التقدم التكنولوجى مجد الأمة التى تحققه؟ يقول "ثورو":

" يعتقد الناس أنه من الضرورى أن يكون للأمة تجارة، وأن تُصدر المنتجات، وأن تُبعث منها البرقيات، وأن تسير المركبات فيها بسرعة ثلاثين ميلًا فى الساعة، ومع ذلك فلا يهتم الكثيرون بالتفكير فى ما إن كان ينبغى لنا أن نعيش حياتنا كبشر أو كحيوانات" .

وهذا الانتقاد للهوس بالابتكار والجديد لا نزال نسمع صداه فى الكتابات المعاصرة.

لا عجب إذن فى أن يرفض "ثورو" رؤية بنيامين فرانكلين للبطولة على أنها عمل دائب قوى؛ فلم يكن يرى أن الوضع الاجتماعى والثراء بأهمية التمعن فى سخاء الطبيعة. لم يفعل "ثورو"

الكثير فى عشرينات عمره، فلم يكن يلزمه من العمل إلا ما يستطيع من خلاله أن يوفر لنفسه الوقت للقراءة، والكتابة، والتمتع بالطبيعة.

ومع ذلك فليس معنى هذا أن نذهب لنعيش حياة منعزلة فى كوخ ونزرع الفول. لقد كانت كلمات "ثورو" عن سخاء الطبيعة بوجه عام رمزية، وكان يرى أن الطبيعة ستقدم لنا كل ما نريده إن تصرفنا بدافع من ذواتنا الحقيقية. إن معيشتنا فى "قرية" عقولنا ونحن نخاف مما يقوله عنا الآخرون يجعلنا نرى الأدلة على القصور، والتفاهة، والحدود القاصرة. وكلماته الشهيرة عن البقاء فى حالة التفرد هى:

" إذا لم يسر الإنسان بنفس سرعة نظرائه، فربما كان ذلك لأنه يسير على إيقاع حياة مختلف، وهو على أية حال ينبغى أن يسير على إيقاعه الخاص" .

تعليقات ختامية

كتاب والدن عبارة عن مجموعة تأملات لروح حرة واسعة المعارف سواء بالنسبة للأعمال الكلاسيكية أو الفلسفات الشرقية، أو ثقافات وتراث السكان الأصليين لأمريكا، أو الطبيعة نفسها.. كل ذلك مرسوم على خلفية رائعة من الجمال والسكون فى الطبيعة. أية راحة عقلية للقارئ أفضل من هذه؟ إن هذا الكتاب يحث قارئه على أن يصحب "ثورو" فى عزلته والاستمتاع بالغابة وبحيرة والدن كما استمتع بهما، والاستمتاع بما قدمه من تعليقات على المجتمع والناس.

وثمة قصة قرب نهاية الكتاب عن خنفس يظهر من طاولة خشبية قديمة بعد سبات دام أكثر من ستين عامًا بداخلها، ويشكر إناء شاى موضوعًا على الطاولة على حرارته التى مكنته من الخروج من سباته. وتلخص هذه القصة فلسفة والدن، فقد كان "ثورو" يرى أننا جميعًا نستطيع الخروج من "شرنقتنا الشتوية المُحكمة حولنا" والتى فرضها علينا المجتمع لنستمتع بصيف الحياة مثلما فعل هذا الخنفس.

"هنرى ديفيد ثورو"

ولد "ثورو" بمدينة كونكورد بولاية ماساشوستس عام ١٨١٧ . وبعد أن تخرج فى جامعة هارفارد عام ١٨٣٧ عمل مدرساً . لكنه اعترض على أسلوب عقاب التلاميذ فعاد ليعمل بمصنع والده لإنتاج أقلام الرصاص. وبدأ اهتمامه الجدى بالعالم الطبيعى عام ١٨٣٩ بعد رحلة له فى نهرى كونكورد وميريماك. وهى الرحلة التى حكاها فى كتاب ألفه بعد ذلك بعشر سنوات. وقضى "ثورو" عامين (١٨٤١ ـ ١٨٤٣) فى منزل "إمرسون" . وأحبه أبناء "إمرسون" كثيراً.

وبحيرة والدن تقع فى أرض كان يملكها "إمرسون" . حيث عمل "ثورو" بها كمساح للأراضى، وبستانى. بالإضافة إلى عمله فى المحاضرات وكتابة المقالات للمجلات بما فى ذلك مجلة Dial الناطقة بلسان حركة التسامى. وفى عام ١٨٤٩ كتب "ثورو" مقال (العصيان المدنى) ، التى ناهض فيها الحرب على المكسيك، والتى استلهمها "مارتن لوثر كينج" ، والمهاتما غاندى. ونُشر له مقال (العبودية فى ماساشوستس) عام ١٨٥٤ ، ونشر كتابه والدن فى نفس العام. ونُشر كتابه Cape God عام ١٨٦٥ . وكتاب A Yankee in Canada بعد وفاته عام ١٨٦٦ . وفى مقال له بعنوان ("ثورو") . يُثنى "إمرسون" على المعرفة الهائلة لصديقه "ثورو" بالطبيعة والمهارات العملية.

عودة للحب

١٩٩٤

" عادة ما تلزمنا درجة من اليأس قبل أن نكون مستعدين للتقرب إلى الله: فأنا لم أسلم أموري لله إلا بعد أن استسلمت تماماً، وكانت حياتي فوضى لا يمكن إصلاحها، وأصبت بحالة من الهستريا والهياج، ولم أعد أشعر ببراءة الطفولة بداخلي. لقد كنت منهارة تماماً " .

" إن التعامل مع الحب بجدية ليس إلا نظرة سطحية له، وانفصالاً كبيرًا عن التوجه النفسي الذي يحكم العالم. وهذا أمر خطير ليس لأنه شيء بسيط، بل لأنه فكرة كبيرة " .

" العلاقات تكليفات، وجزء من خطة كبرى لتنورنا؛ لأن المنحة الإلهية بداخلنا يقودها الوعي الكبير والحب العظيم" .

الخلاصة

تبدأ المعجزات في الحدوث عندما نعقد العزيمة على الاعتماد الكامل على الله، ونقرر أن نحب ذواتنا.

المثيل:

"واين داير": السحر الحقيقي صـ ٢١٢

"إم. سكوت بيك": الطريق الأقل طرقًا صـ ٢٤٢

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها صـ ٢٦٠

الفصل ٥٠

"ماريان ويليامسون"

كانت "ماريان ويليامسون" فى منتصف العشرينات من عمرها عندما اكتشفت شيئًا غيَّر حياتها وسط "جيل أنا أولاً" فى منتصف ستينات القرن الماضى. فى عام ١٩٦٥، بدأت البروفيسور "هيلين شوكمان" أستاذ علم النفس الطبى بجامعة كولومبيا دراسة فلسفية روحية نفسية لذاتها تقوم على الصفح والحب بعنوان *A Course in Miracles*، وقد أثارت هذه الدراسة الكثير من المناقشات حول العالم. وكانت قناعة "ويليامسون" الكاملة بهذه الدراسة قد قادتها إلى إلقاء الخطب والمحاضرات مُعلقةً عليها مما أدى فى النهاية إلى ظهور كتابها عودة للحب. ولأن هذا الكتاب تجميع رائع للدراسة، فإنه يستحق القراءة، ومع ذلك فإن الكشف الودود للمؤلفة عن روحها ويقظتها الروحية هو ما يروق لقارئ الكتاب. وفى البداية كان إبداء "أوبرا وينفرى" لإعجابها بالكتاب هو ما دفعه ليتصدر قائمة جريدة نيويورك تايمز بأعلى الكتب مبيعاً، حيث ظل على القائمة لمدة ستة أشهر، وقد ذكرت نسخة منقحة صدرت للكتاب أخيرًا أن مبيعاته تجاوزت مليون نسخة.

التسليم الرقيق

فى الفصل الأول من الكتاب تُحدثنا "ويليامسون" عن الانهيار العصبى الذى أصابها، والذى أحدث إعادة توجيه شاملة فى حياتها. لقد كانت تعتبر نفسها دائمًا محاربة - تناصر قضايا معينة وتناهض الظلم - وكان تحررها من أوجه قصورها الداخلية "تحررًا قويًا" فى نظرها. ومع ذلك، فبعد الانهيار العصبى الذى أصابها ثم تعافيها البطىء منه اكتشفت أن الحرية أشبه بانصهار المرء فى طبيعته وشخصيته الحقيقيتين. وهذا الجزء من قصتها رائع جدًا إذا أخذنا بعين الاعتبار ما كانت تتسم به من قبل من شك، وعدم استعداد للتخلى عن أى شىء من شخصيتها. ومثلها مثل أى شخص، فقد كانت تشعر بالقلق من أن تفقد أية قوة لها، ومع ذلك فإن ذلك الصراع بين الأنا لديها وذاتها الحقيقية الأكثر نقاءً يعطى للكتاب جاذبيته. إنها لم تكن مستعدة لمحاولة أى شىء إلا بعد أن وصلت للحالة السيئة التى وصلت إليها، وكان ما حاولته هنا هو التسليم الروحى.

تقول "ويليامسون" إن الأنا تحب القوة، ولكنها تسبب الكوارث، ولقد تربينا على أن نتوقع أن تدعم الأحداث سعادتنا أو تقوضها، ومع ذلك فإن الشخص المتنور يرى أن حالته الداخلية هى ما يحدد رؤيته للأحداث الخارجية. إن المتنور تحدث له الحوادث، ولكنها تفقد خطورتها، ولا يخاف

منها. تقول "ويليامسون" إننا عندما نشعر بالأمان الداخلى تزداد لدينا النشوة، وهذه النشوة مختلفة الصور. ومن صورها نشوة رؤية العالم بوضوح مع التحرر من الأعباء الانفعالية المعتادة. سيظل هناك مشاكل وأزمات، ولكنها ستسهم فى نمونا الشخصى، حيث سنتجاوز المشاكل البسيطة الناتجة عن الحياة الخالية من الروحانية.

العلاقات

تخصص المؤلفة جزءًا كبيرًا من الكتاب لمناقشة العلاقات، حيث قد يجد القارئ نفسه يعاود قراءة هذا الجزء مرارًا إذا لم يكن لشىء إلا ليتعرف جيدًا على الشخصية التى يمكنه أن يكونها. وهذا الجزء سيروق لأى شخص، وخاصة بسبب تمييزه بين العلاقات "المميزة" - أو المعتمدة على الأنا - والعلاقات "المقدسة". تُسمى المؤلفة "الأنا" "أعظم متصيِّد أخطاء"، ومع ذلك فإن الانتقادات لا تؤدى إلا إلى زيادة إحساس المنتقَد بعدم الأمان مما يؤدى إلى ضعف إمكانية تغيره. إن تركيزنا الانتباه على الأخطاء يعمينا عما هو جيد، وربما كان من الصعب تنمية الحب غير المشروط، ومع ذلك فإن له مزاياه: فهو الطريقة الوحيدة لنشعر بالسلام مع أنفسنا. ووفقًا للدراسة التى أجرتها "هيلين شوكمان"، فإن العلاقات التزامات تقدم لنا فرصًا هائلة للنمو، ومعنى هذا أن الفكرة الرومانسية التى نتبناها عن المحبوب فكرة غير صحيحة، حيث قد يكون محبوبنا الحقيقى شخصًا يضايقنا ويكدرنا مما يدفعنا للنمو من خلال تعلمنا كيف نتحلى بالصبر، والتواضع، وتقديم المزيد من الحب. إن من يُغضبوننا كثيرًا ما يكونون أعظم أساتذتنا، أما الأنا - وعلى النقيض - فإنها توجهنا باتجاه الناس الذين لا يقدمون لنا إلا أقل قدر من المشاكل، وأكثر ما يبدو أنه متع مما يغرينا على الابتعاد عما يحتمل أن يكون علاقة أكثر عمقًا وقوة.

وتشعر "ويليامسون" بالسعادة عندما تحدثنا عن علاقاتها، فنرتبط بسهولة بالقصص المؤثرة التى ترويها، والتى تدور حول ما كانت تتمناه من وجود شخص مميز فى حياتها يصحح أوضاعها. إننا نظل أثناء قراءتنا لهذا الكتاب نقلب صفحاته؛ لأننا نشعر به كما لو كان يحكى عن حياتنا نحن، ويسأل الأسئلة التى نسألها نحن. ومع ذلك، فكثيرًا ما تختلف الإجابات التى يقدمها الكتاب عما نتوقع.

العمل والإنجاز

ولا يقل كتاب عودة للحب جاذبية عندما يتحدث عن العمل. إننا كثيرًا ما نتحدث عن مهننا، أو وظائفنا، أو ما نتلقاه من أجور. ومن خلال جهودنا نصنع لأنفسنا حياة فى العمل تتوافق مع ما يعجبنا، أو قدر المال الذى نريد أن نكسبه كدخل. ويقول الكتاب إن هذا ليس بالطريقة الصحيحة للنجاح. إننا إذا وهبنا حياتنا فى العمل لله، فسيوضح لنا أفضل ما يناسب مواهبنا وأمزجتنا، وأفضل طريقة نستطيع من خلالها مساعدة العالم من حولنا. ربما كان ما نفعله من خلال إراداتنا شىء جيد، ولكننا لن نتمتع بالعبقرية إلا عندما نصبح أداة تتجلى من خلالها الإرادة الإلهية. إننا

لا نخاف من الفشل بقدر خوفنا من العبقرية التى قد تظهر من خلالنا إذا سمحنا لها بالظهور. وإذا فكرنا بهذه العقلية، فإننا سنتحرر من العبودية للمال.

إن وضع الأهداف شيء جيد، ومع ذلك فإنه مثال جيد على محاولة الأنا تشكيل العالم مثلما تريد. إن عقولنا قوية جدًّا؛ لذلك نستطيع تحقيق أية أهداف نضعها، ومع ذلك فليس التمتع بالسعادة نتيجة تحقيق هذه الأهداف أمرًا مؤكداً. أما إن جعلنا عملنا خالصًا لله، فلن نشعر بنشوة تحقيق أهدافنا فحسب، بل وسنشعر أيضًا بالسعادة طوال رحلة تحقيقنا هذه الأهداف. تقول دراسة "هيلين شوكمان": "إذا نشرنا الحب فسوف نرتقى فى حياتنا بصورة طبيعية". وهذا شيء يصعب تحقيقه من خلال أسلوب إدارة الأعمال، ومع ذلك فعليك أن تتحلى بما يكفى من شجاعة لتختبر نفسك. تقول "ويليامسون" إننا فى هذه الحالة لا يمكن أن نخطئ لأننا نثق فى الله ثقة مطلقة.

المعجزات

عادة ما يناقش التطور الشخصى كيفية تشكيل أنفسنا تشكيلًا أفضل من خلال السلوك والتفكير، ومن الواضح أن هذا يتضمن قدرًا كبيرًا من المسئولية. ومع ذلك، فإذا سلمنا أنفسنا لعناية الله، فسنكتشف فجأة أن هذا الأمر ليس صعباً. تقول "ويليامسون" إنها كانت تصنف المعجزات "تحت بند الخرافات التصوفية"، لكنها أدركت بعد ذلك أنه من المنطقى والطبيعى أن تطلب المعجزات.

ليس من الضرورى أن يكون معنى المعجزة السير على الماء، فهى ببساطة حدوث شيء كان يعتبر قبل ذلك مستحيلاً. عندما نقرر أن نتحلى بانفتاح العقل، ونلتزم بالتغيير، فإن أى شيء بعيد عن متناول أيدينا من الممكن أن يقدم لنا فرصة لإحداث هذا التحول. وإذا لم تكن المعجزة رغبة من الأنا، بل جزءًا من الإطار التحولى للعقل، فسوف تحدث. وفى حين أننا كنا نرى سلبيات زوجنا من قبل، فسوف نراه الآن شخصًا جيداً، ونتعامل معه وفقًا لهذه الرؤية الجديدة. وسيرى المدمنون أن الإدمان – الذى كان يغذيه الخوف وكره الذات – كان فجوة حل محلها الآن شيء إيجابى.

إن عنوان دراسة "هيلين شوكمان" *A Course in Miracles* – ومعناه دورة تعليمية للمعجزات – عنوان جذاب؛ لأنه ينطوى على تناقض ظاهر، حيث يمزج شيئًا ملموسًا – هو المنهج التعليمى – بشيء غير ملموس – وهو المعجزات. وقد يفسر البعض المعجزة على أنها حدوث شيء مادى بصورة لا يمكن تفسيرها تفسيرًا طبيعيًا، ولكن هذا التفسير يجعل معظمنا يعتقد أن المعجزات لا يمكن أن تحدث معه. تقول "ويليامسون" إنه من المؤسف مدى استعدادنا للتخلى عما لدينا من قوة.

تعليقات ختامية

تبرز النزعة الدينية فى كتاب عودة للحب. وتعترف "ويليامسون" بأن كل حديثها عن الله فى الكتاب يعبر عن حقيقة واحدة، وأن الناس لابد أن تكون علاقتهم بالله قوية حتى تحدث لهم المعجزات، وأن حجم تلك المعجزات تحدده علاقتهم بغيرهم من الناس.

وفى حين قد توحى المطالعة الأولى لكتاب عودة للحب ببحث قوى لمؤلفة من جيل الستينات عن الذات؛ فإنه تلخيص جميل للمنهج التعليمى فى المعجزات الذى قدمته "هيلين شوكمان"، وهو تلخيص يتمتع بالمرجعية والأفكار الخالدة. إنه كتاب كلاسيكى روحى لمساعدة الذات ذو قيمة عملية هائلة.

"ماريان ويليامسون"

نشأت "ماريان" بمدينة هيوستن بولاية تكساس لوالدين محاميين يتبنيان أفكارًا يسارية. وعندما كانت فى الثالثة عشرة من عمرها، ذهب بها والدها إلى فيتنام حتى ترى "الرابطة المعقدة بين رجال الصناعة، وآلة الحرب" على أرض الواقع. قضت "ماريان" عامين فى كلية بومونا بولاية كاليفورنيا، حيث تخصصت فى دراسة الفلسفة والمسرح، ثم أعقبتها بفترة من التوقف عن الدراسة استمرت عدة أعوام. وفى عام ١٩٨٣، بدأت فى إلقاء محاضرات عن المنهج التعليمى فى المعجزات، فزادت من شعبيته. وأسست فى الفترة بين عامى ١٩٨٧، و١٩٨٩ مركزى لوس أنجلوس ومانهاتن للحياة، وهما مؤسستان غير هادفتين للربح لتقديم الاستشارة والدعم لمن يعانون من أمراض مميتة مثل الإيدز.

وكتاب عودة للحب هو أول كتبها، ثم أعقبه كتاب A Woman Worth (1994)*، والذى حقق هو الآخر أعلى المبيعات، ثم كتاب* Illuminata*، وهو كتاب أدعية وتأمل. أما كتابها* Enchanted Love*، فهو استكشاف "للعلاقات المقدسة" يمزج بين الدين، والأساطير، والحركة النسوية. وكتابها* The Healing of America *-وصفة لإعادة الحيوية للسياسة الأمريكية من خلال التأكيد على الجوانب الروحية فى معنى المواطنة. وحتى تدعم "ماريان" هذا التوجه، فقد أسست مع "نيل دونالد" - صاحب كتاب* Conversations with *God* *- التحالف العالمى للنهضة: (زُر موقع:* www.renaissancealliance.com).

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًّا أخرى:

١ **Alfred Adler, *What Life Could Mean to You* (1931)**

أسس "أدلر" فرعًا جديدًا من علم النفس (وهو علم نفس الفرد). ولكن هذا الكتاب تسهل قراءته بالنسبة لغير المتخصصين، وهو يغطي موضوعات مثل: المراهقة، والشعور بالعظمة والدونية، وأهمية التعاون، والعمل، والعلاقات، والحب، والزواج.

٢ **Horatio Alger, *Ragged Dick* (1867)**

ربما كانت هذه القصة أشهر قصص "ألجر" التي يتحول بطلها الفقير إلى ثرى، والتي تعمل على تحقيق الحلم الأمريكي للملايين. وهذه القصة تصور حياة المدن الأمريكية في القرن التاسع عشر، وتحمل رسالة قوية بالنضال لتحقيق النجاح، ومع ذلك فإنها ممتعة في قراءتها.

٣ **Muhummad Al-Ghazali, *The Alchemy of Happiness* (11 th century)**

كان الغزالي فيلسوفًا شهيرًا في فارس في العصور الوسطى تحول إلى متصوف جوال هائم، وكتابه كيمياء السعادة هذا تعبير رائع عن كتابات مساعدة الذات في الإسلام، وهو كتاب مختصر لكتابه إحياء علوم الدين الذي أثار إعجاب قرائه عبر قرون. والموضوع الرئيسي لهذا الكتاب هو أن معرفة الذات تنتج عن معرفة الله.

٤ **Roberto Assagioli, *Psychosynthesis* (1965)**

كان "أساجيولي" عالم نفس على مبادئ المدرسة الإنسانية، وكان يعتقد أن تركيز فرويد على الشهوة الجنسية، والعقد النفسية، والغرائز غير كامل. وفي هذا الكتاب يعمل "أساجيولي" على إدراج الروح والخيال في علم النفس، وهو كتاب تصعب قراءته، لكنه ذو أثر قوي.

٥ **Eric Berne, *Games* People Play (1964)**

رغم أن هذا الكتاب ذو لغة علمية فقد حقق أعلى المبيعات، وهو الكتاب الأكثر إلهامًا لـ "هاريس" عند تأليفه كتاب Im OK _ Youre OK، وهو يقدم فكرة "مخطوطات الحياة" التي تحدد لنا السلوكيات التي نسلكها، ويقدم معها البشرى بأننا نستطيع تغيير هذه المخطوطات.

٦ **Frank Bettger, *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling* (1950)**

كان "بيتجر" يعمل بالمبيعات في عشرينات وثلاثينات القرن الماضي بالولايات المتحدة، وكان صديق "ديل كارنيجي"، وقد ظل هذا الكتاب يحظى بالشعبية؛ لأن الجميع يحتاجون لمهارات البيع، ولأنه يحكي قصة جيدة.

٧ John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (1992)

لقيت فكرة "الطفل الداخلى" موضوع هذا الكتاب السخرية باعتبارها تعبيرًا ضعيفًا عن ضحايا الثقافة السائدة. والحق أن هذا الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات كتاب جاد يوضح سبب أهمية معرفة الماضى وقبوله لجعلنا بشرًا نتحلى بالنضج.

٨ Nathaniel Branden, *The Power of Self-Esteem* (1969)

كان "ناثانيل براندن" من أنصار "أيان راند" والمعجبين بها، وقد أسهم بهذا الكتاب فى دفع حركة تقدير الذات خطوات كبيرة للأمام.

٩ Claude M. Bristol, *The Magic of Believing* (1948)

مراجع هذا الكتاب قديمة، وربما كان تكراريًا، وربما بدت الأفكار والتصورات، والإقرارات التى يقدمها قديمة الآن. ومع ذلك فقد نسب الكثيرون على مدار الخمسين عامًا الماضية لهذا الكتاب قدرته على إحداث التغيير.

١٠ Leo Buscaglia, *Love* (1972)

"بوسكاجيلا" مؤلف هذا الكتب من المؤلفين الذين يتمتعون بشعبية فى مجال مساعدة الذات، وهذا الكتاب أحد أولى مؤلفاته، وهو يتناول موضوع الحب الذى نتعامل معه على أنه أمر مسلم به، وربما كان هذا الكتاب أكثر أعمال المؤلف حصولاً على التقدير.

١١ **"جاك كانفيلد"، و"مارك فيكتور هانسن": شوربة دجاج للروح (١٩٩٣)***

وهذا الكتاب لا يمكن تصنيفه تحت فلسفة مساعدة الذات، بل هو مجموعة من القصص الملهمة التى تمس القلب، وقد تم تكرار الوصفة التى يقدمها الكتاب فى سلسلة كتب شوربة دجاج.

١٢ Chin-ning Chu, *Thick Face*, Black Heart (1994)

يروج هذا الكتاب لفلسفة المحارب بصيغة فلسفية شرقية؛ لذلك حقق نجاحًا فى التطور الشخصى والتطور فى العمل لدى القراء الذين كانوا يعتبرون مجال مساعدة الذات "تافهاً".

١٣ Confucius, *Analects* (6th century BC)

تعود هذه المجموعة من الأقوال المأثورة، والحكم، والحوارات إلى واحد من أكثر الحكماء أثرًا فى التاريخ، وهو كونفوشيوس. وقد نُشر هذا الكتاب بعد وفاة مؤلفه. وظل يوجه الحضارة الصينية على مدار ألفى عام، ولا يزال له تأثير عميق على من يقرؤه.

١٤ Russell H. Conwell, Acres of *Diamonds* (1921)

كان هذا الكتاب فى الأساس محاضرة تحفيزية، وكان الطلب على الكتاب عاليًا حتى أن عوائد بيعه قد مولت إنشاء جامعة. وتوضح القصص والحكم فى الكتاب فكرة أن الناس تبحث عن الثروات بعيدًا فى حين أن "حقول الماس" فى أفنية منازلهم - بالمعنى الحرفى والمجازى للكلمة.

* متوافر لدى مكتبة جرير

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى:

١٥ Emile Coue, *Self-Mastery through Conscious Autosuggestion* (1922)

يتضمن هذا الكتاب الإيحاء الذاتى الشهير: "فى كل يوم يمر علىَّ أصبح أفضل وأفضل". وهو ما كان الإيحاء الذى استلهمه من بعد كل المؤلفين فيما يقدمونه من إقرارات ذاتية. وهذا الكتاب قيّم رغم أنه لم يعد يُقرأ على نطاق واسع.

١٦ Edward De Bono, *The Use of Lateral Thinking* (1967)

لم يخترع "دى بون" مؤلف الكتاب مبدأ التفكير الجانبى، ومع ذلك فقد دخل مصطلح التفكير الجانبى ساحة الحديث العام من خلال هذا الكتاب. ومن خلال تقديم بديل للمنطق الخالص؛ والتفكير "الرأسى" التقليدى، فقد علمنا "دى بونو" من خلال هذا الكتاب والكتب التالية له أن نفكر فى التفكير نفسه.

١٧ Stephanie Dowrick, *Intimacy and Solitude* (1996)

وهو كتاب يوضح لنا الارتباط بين رغبة المرء فى العلاقات الحميمة وشعوره بالسعادة بمفرده. و"دوريك" مؤلف الكتاب معالج نفسى مقيم فى النمسا، ألف كتاب Forgiveness الشهير.

١٨ Albert Ellis, *Guide to Rational Living* (1975)

يوضح لنا أسلوب "الانفعال العقلانى" الذى قدمه "إليس" مؤلف الكتاب كيف نستطيع السيطرة على حياتنا الانفعالية من خلال تغييرنا لمعتقداتنا. وهذا الكتاب لا يزال يجذب إليه قراء متحمسين ممن يقدرون الأثر التحويلى للعلاقات.

١٩ Marsilio Ficino, *The Book of Life* (15th century)

وهو كتاب إرشادى تم تأليفه أثناء عصر النهضة يطبق الأفكار الروحية على المسائل الحياتية اليومية. ورغم أن قراءة هذا الكتاب أصعب من قراءة الكتب الكلاسيكية الحديثة، فقد تأثر به "توماس مور" تأثرًا كبيرًا أثناء تأليفه كتاب الاهتمام بالروح.

٢٠ Eric Fromm, *To Have or to Be* (1976)

و"فروم" مؤلف هذا الكتاب فيلسوف اجتماعى كبير يميز بين أسلوب "الامتلاك" فى الحياة (والقائم على الأشياء المادية، ومع ذلك فإنه من المثير للسخرية أنه لا يؤدى إلا إلى الفقر والبؤس)، وأسلوب "الوجود" (وهو أساس الشعور بالرضا والسكينة الداخلية). ولا يزال هذا الكتاب يحظى بالشعبية كمرجع اجتماعى فى مجال مساعدة الذات.

٢١ Les Giblin, *How to Have Confidence and Power in Dealing with People* (1956)

دليل بالمهارات التى يتمتع بها المبدعون ألفه رجل كان يحترف المبيعات. ولما كان الكتاب يركز على الكيفية التى يستجيب بها الناس فعلا وسبب استجاباتهم، فإنه يستهدف تقليل الاحتكاك بين الناس وخلق النوايا الحسنة.

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى:

٢٢ خليل جبران: النبى

كان جبران سوريًّا هاجر للولايات المتحدة. ورغم أنه كان مبدعًا فى العديد من الفنون، فلم يشتهر إلا بسبب هذا الكتاب الذى بيع منه عشرون مليون نسخة. وهذا الكتاب مقولات رائعة، وجميلة، وعميقة فى الحب، والفقد، والزواج.. إلخ.

٢٣ **William Glasser, *Reality Therapy* (1967)**

روج هذا الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات لفكرة أن الأمراض النفسية تنتج عن عدم استعداد المرء لمواجهة الواقع والقيام بالالتزامات الكافية. ومادة الكتاب مستقاة من العمل العيادى العلاجى.

٢٤ **Thomas A. Harris, *I'm OK— You're OK* (1967)**

وهذا الكتاب يعبر عن فكرة الكثير من الناس عن كتب مساعدة الذات، وقد روج الكتاب للنموذج التحليلى الإجرائى فى النظر لسلوكياتنا وأقوالنا على أنها تعبير عن عقلية الأب، أو الراشد، أو الطفل.

٢٥ **Tom Hopkins, *Official Guide to Success* (11982)**

كتاب بسيط، ولكنه مؤثر لواحد من أشهر المحاضرين والمؤلفين فى مجال تطوير الذات بالولايات المتحدة.

٢٦ **Elbert Hubbard, *Message to Garcia* (1899)**

فى عام ١٨٩٥ أسس "هوبارد" مؤلف هذا الكتاب جماعة للكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابى بولاية نيويورك، ونُشرت عن هذه الجماعة مؤلفات مثل: A Message to Garcia، وهى نشرة (وُزع منها حوالى أربعين مليون نسخة) تحكى قصص البطولة أثناء الحرب الأمريكية الإسبانية. ولا يزال هذا الكتاب يحظى بالشهرة والانتشار بين ضباط الجيش، والعاملين المدنيين لرسالته القائمة على "الإنجاز أيًّا كانت الظروف المحيطة".

٢٧ **The *I: Ching***

يعود عمر هذا الكتاب الصينى (ومعنى عنوانه: "كتاب التغييرات") إلى ثلاثة آلاف عام، ولكنه لا يزال أداة قيمة لفهم الذات. وقدرة هذا الكتاب على زيادة وعى قارئه بالقدرات التى يتمتع بها أثناء أوقات التغير الكبير تجعله كتابًا يناسب قراء القرن الحادى والعشرين.

٢٨ **Harold Kushner, When Bad Things Happen to Good People (1984)**

ألف "كوشنر" هذا الكتاب استجابة للمرض القاتل الذى أصاب ابنه، وهو يناقش الأمور التى لا نستطيع السيطرة عليها، وكيفية التعامل معها، وهو كتاب يناقش قضايا عقلية وفى نفس الوقت كتاب عملى لا يزال يحظى بالشعبية.

٢٩ **Muriel James and Dorothy Jongeward, *Born to Win* (1971)**

هذا الكتاب تحليل للتعامل وحقق أعلى المبيعات (أربعة ملايين نسخة)، ويحلل أساليب التواصل، ويقدم خبرات مدرسة الجشطلت ليوضح حالات الأنا التى تعيق الصحة العقلية الكاملة.

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى :

٣٠ William James, *The Will to Believe* (1907)

ربما استحق "ويليام جيمس" مؤلف الكتاب لقب (أبو علم النفس الأمريكى) ، ولكنه كفيلسوف عملى كان ذا أثر هائل فى مجال مساعدة الذات. ويصل المؤلف بكتابه The Will to Believe إلى خلاصة الأسئلة الشخصية بشأن التحفيز والاعتقاد ، ويقدم من خلال مقاله "هل تستحق الحياة أن نحياها؟" عددًا من أفضل أفكاره وأكثرها تعظيمًا لخبرة الحياة.

٣١ Orison Swett Marden, *Pushing to the Front* (1894)

يعتبر "ماردن" (١٨٥٠ - ١٩٢٤) - مؤلف الكتاب - مؤسس حركة النجاح فى الولايات المتحدة، وقد ألف كثيرًا من الكتب مستلهما شخصية "صاموئيل سمايلز" ، وتركيزه على العمل الدءوب. وقد حقق هذا الكتاب أعلى المبيعات.

٣٢ Rollo May, *Freedom and Destiny* (1981

يقول "رولو ماى" مؤلف الكتب إن ارتباطنا بغاية معينة "مصيرنا" لا يقيدنا ، بل يمنحنا القدر اللازم من الحرية للإبداع والرقى. وقد أثرت فكرة المسئولية الشخصية التى يقدمها الكتاب على "ستيفن كوفى" وغيره من المؤلفين.

٣٣ Og Mandino, *The Greatest Success in the World* (1981)

يضع "ماندينو" فى هذا الكتاب موضوعات وضع الأهداف وتحقيق الذات فى صورة قصص رمزية. وكان "ماندينو" صديق "نورمان فينسنت بيل" ، ويقدم رسالة مشابهة لما كان يقدمه "بيل" ، والمتمثلة فى أن يثق المرء بنفسه وبقدراته.

٣٤ Earl Nightingale, *The Strangest Secret* (1955)

عُرف "إيرل نايتينجيل" بأنه "العميد فى مجال تطوير الذات". وهذا الكتاب هو رائعته الكلاسيكية التحفيزية وبيع منه أكثر من مليون نسخة ، وجعل من تسجيل الكتب على شرائط سمعية موضوعًا أساسيًا فى مجال التحفيز.

٣٥ Robin Norwood, *Women Who Love Too Much* (1988)

"نوروود" مقدم برامج حوارية، وكاتب تحقق كتبه أعلى المبيعات. ولا يزال الكتاب يحظى بقراءة عالية نظرًا لتمييزه المفيد بين حب الذات والاعتمادية ، والأخطاء التى يقع فيها الناس عندما يختارون شركاء حياتهم.

٣٦ Fritz Perls, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951)

كان "بيرلز" شخصية محورية فى حركة القدرات الإنسانية فى ستينات القرن الماضى. وقد تأثر بمدرسة التحليل النفسى والفلسفة الوجودية ، والعلاج بأسلوب مدرسة الجشطلت فى العلاج النفسى التى تؤكد على ضرورة أن يفكر الناس "خارج الصندوق" ويركزوا على اللحظة الحاضرة.

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى:

٣٧ **Robert J. Ringer, *Looking Out for No. 1* (1977)**

حقق هذا الكتاب أعلى المبيعات فى سبعينات القرن الماضى. وليس الكتاب ضعيف المستوى كما قد يتبادر للذهن؛ فهو يوضح للقارئ كيف يتجنب التضحيات غير الضرورية. والسعى وراء ما يرغب فيه دون إحساس بالذنب.

٣٨ **Carl Rogers, *On Becoming a Person* (1961)**

أسهم "روجرز" مؤلف الكتاب فى إحداث ثورة فى العلاج النفسى من خلال إبداله "التفسير" القائم على التحليل النفسى بالتأكيد على استماع المعالج للمريض. ورغم أن هذا الكتاب يعبر عن توجه اكتشاف الذات الذى ساد عقد الستينات من القرن الماضى، فإنه لا يزال يحظى بالشعبية والقبول.

٣٩ **Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness* (1930)**

وهذا الكتاب هو إسهام فيلسوف أكسفورد الشهير "برتراند راسل" فى مجال مساعدة الذات. ورغم أن الكتاب قديم إلا أن أسلوب "راسل"، وأفكاره يجعلان الكتاب لا يزال ممتعًا فى القراءة. ويناقش "راسل" فى الجزء الأول من الكتاب ما يجعل الناس يحسون بالبؤس، ويناقش فى جزئه الثانى ما يُشعرهم بالسعادة.

٤٠ **Robert H. Schuller, *Tough Times Never Last, But Tough People Do!*(1984)**

هذا الكتاب أداة لخلق تصور قوى للذات. و"روبرت شولر" مؤلف الكتاب هو من ابتكر تعبير "التفكير فى الإمكانات".

٤١ **Gail Sheehy, *Passages* (1976)**

كتاب حقق أعلى المبيعات فى سبعينات القرن الماضى من خلال طوافه بالقارئ فى مراحل حياته كراشد. وتُرجم هذا الكتاب إلى ثمان وعشرين لغة. واعتبرته مكتبة الكونجرس الأمريكى واحدًا من أكثر الكتب أثرًا على مر العصور.

٤٢ **Jose Silva and Joseph Miele, *The Silva Mind Control Method* (1977)**

تحول اهتمام فنى إصلاح الأجهزة "خوسيه سيلفا" - مؤلف الكتاب - إلى أساليب السيطرة على العقل، ووضع منهجًا متكاملًا للسيطرة على العقل يتضمن موجات المخ الثمانى "ثيتا". وهذا الكتاب الأكثر مبيعًا فى هذا المجال.

٤٣ **W. Clement Stone and Napoleon Hill, *Success Through a Positive Mental Attitude* (1960)**

كان "كليمنت ستون" ناصح "نابليون هيل" وشريكه فى العمل. وهذا الكتاب مزيج من كتاب Science of Success لـ "نابليون هيل"، وكتاب "ستون" (أسلوب "هوراشيو ألجر" للتفاؤل الأمريكى)، وظل يحقق مبيعات على مدار أربعين عاماً.

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى:

٤٤ **Deborah Tannen, *You just Don't Understand* (1991)**

هذا الكتاب بحث فى أساليب الرجال والنساء فى التواصل، والتى اكتشفتها "ديبورا تانن" مؤلفة الكتاب من خلال عملها فى مجال علوم اللغويات، وهذا الكتاب بديل لكتاب "جون جراى".

٤٥ **Brian Tracy, *Maximum Achievement* (1995)**

يضع الكثيرون من خبراء مجال مساعدة الذات "براين ترايسى" على قائمة الخبراء فى المجال. وهذا الكتاب مزج بين الأفكار والأساليب المتداولة فى مجال مساعدة الذات لكنها بأسلوب "ترايسى".

٤٦ **Kevin Trudeau, *Mega Memory* (1995)**

يقدم هذا الكتاب خطوات بسيطة لإثارة إعجاب الأصدقاء والذات من خلال قوة الذاكرة. و"ترودو" مؤلف الكتاب من الخبراء المبدعين فى مجال الإعلانات الإعلامية، ومع ذلك فإن ما يقدمه من أساليب فى هذا الكتاب نجد شبيهًا لها فى القرن السابع عشر.

٤٧ **Theodore Zeldin, *An Intimate History of Humanity* (1994)**

يقدم هذا الكتاب للمؤرخ بجامعة أكسفورد "ثيودور زيلدن" رؤية بانورامية للحالة الإنسانية، مع صور رائعة لنساء معاصرات. وموضوع الكتاب هو أن نوعية حياتنا يمكن أن تتحسن تحسنًا هائلًا إذا نظرنا إليها من منظور التاريخ الإنسانى.

٤٨ **Zig Ziglar, *See You at the Top,* (1975)**

كتاب تحفيزى ينتمى للمدرسة القديمة فى التحفيز التى تقول "بمقدورك أن تحصل على كل ما تريده إن ساعدت الآخرين على الحصول على ما يريدونه". وهو كتاب ممتع، ومع ذلك قد لا تروق القيم التى يقدمها فى الكتاب - والتى يستمدها من مصادر دينية - لجميع القراء.

٤٩ **Danah Zohar, *The Quantum Self* (1990)**

هذا الكتاب تطبيق لفيزياء الكوانتوم على كيفية رؤيتنا لأنفسنا ولعلاقتنا بالكون من حولنا. وهذا الكتاب سابق لعصره، وسيظل ذا أثر هائل.

٥٠ **Gary Zukav, *The Seat of the Soul* (1990)**

ربما كان هذا الكتاب ينتمى لتوجه فكر العصر الجديد أكثر من انتمائه إلى مجال مساعدة الذات، وهو يقدم خطة لفهم التطور الإنسانى فى تحوله من الوعى القائم على الحواس إلى الوعى الروحى. وقد نسب ملايين الناس لهذا الكتاب أنه قدم لهم أفكارًا أحدثت تغيرًا فى حياتهم.

المراجع

لاحظ عزيزى القارئ أن طبعات الكتاب تختلف باختلاف الناشر فى المملكة المتحدة والولايات المتحدة، والطبعات التالية هى التى عولت عليها فى بحوثى فى هذا الكتاب:

Allen, J. (1998) *As You Think*, ed. with introduction by M. Allen, Novato, CA: New World Library.

Andreas, S. & Faulkner, C. (eds), NLP Comprehensive Team (1996), NLP: *The New Technology of Achievement*, London: Nicholas Brealey Publishing.

Aurelius, M. (1964) *Meditations*, trans. M. Staniforth, London: Penguin.

Beck, M. (2001) *Finding Your Own North Star*, London: Piatkus.

The Bhagavad-Gita (1973) trans. J. Mascaro, London: Penguin World's Classics.

Bly, Robert (1992) *Iron John*, New York: Vintage Books.

Boethius (1999) *The Consolation of Philosophy*, trans. with introduction and explanatory notes by P.G. Walsh, Oxford: Clarendon Press.

de Botton, A. (1998) *How Proust Can Change Your Life*, London: Picador.

Bridges, W. (1996) Transitions: Making Sense of Life's Changes, London: Nicholas Brealey Publishing.

Burns, D. (1992) Feeling Good: *The New Mood Therapy*, New York: Avon Books.

Campbell. J. with Moyers, B. (1991) *The Power of Myth*, New York: Anchor Books.

Carlson, R. (1997) *Don't Sweat The Small Stuff... And It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Overtaking Your Life*, London: Hodder & Stoughton.

Carnegie, D. (1994) *How to Win Friends and Influence People*, New York: Pocket Books.

Chopra, D. (1996) *The Seven Spiritual Laws of Success*, London: Bantam Press.

Coelho, P. (1999) *The Alchemist*, trans. Alan R Clarke, London: HarperCollins.

Covey, S. (1990) *The 7 Habits of Highly Effective People*, New York: Simon & Schuster.

Csikszentmihalyi, M. (1991) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper Perennial.

His Holiness the Dalai Lama & Howard C. Cutler (1999) *The Art of*

Happiness: A Handbook for Living, London: Hodder & Stoughton. Dhammapada: The Path of Perfection (1973) trans. J. Mascaro, London: Penguin Classics.

The Dhammapada: Sayings of Buddha (199S) ed. T.F. Cleary, New York: Bantam Wisdom.

Dyer, W. (1993) *Real Magic: Creating Miracles in Everyday Life*, New York: HarperCollins.

Emerson, R.W. (1993) *Self-Reliance and Other Essays*, Dover Publications.

Estes, C. P. (1993) *Women Who Run with the Wolves*, London: Rider.

Frankl, V. (1984) *Man's Search for Meaning*, preface by Gordon W. Allport, New York: Simon & Schuster.

Franklin, B. (1993) *Autobiography* and Other Writings, ed. O. Seavey, Oxford: Oxford University Press.

Gawain, G. (1985) *Creative Visualization*, New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1997) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More* than IQ, New York: Bantam Books.

Gray, J. (1992) *Men Are from Mars, Women Are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships*, London: HarperCollins.

Hay, L. (1999) *You Can Heal Your Life*, Carlsbad CA: Hay House.

Hillman, J. (1997) *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*, New

York: Warner Books.

Jeffers, S. (1991) *Feel the Fear and Do It Anyway*, London: Arrow Books.

Koch, R. (1998) *The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More with Less*, London: Nicholas Brealey Publishing.

Langer, E. *(1990) Mindfulness: Choice and Control in Everyday Life*, Cambridge, MA: Perseus Publishing.

Lao-Tzu's Tao Te Ching (2000) trans. T. Freke, introduction by M. Palmer, London: Piatkus.

Maltz, M. (1960) *Psycho-Cybernetics*, Los Angeles: Wilshire Book Company.

Maslow, A. (1987) *Motivation and Personality*, ed. R. Frager, New York: Addison Wesley.

McGraw, P. (2001) *Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters*, London: Vermillion.

Moore, T. (1992) *Care of the Soul*, New York: HarperCollins.

Murphy, J. (1995) *The Power of Your Subconscious Mind*, London: Pocket Books.

Peale, N.V. (1996) *The Power of Positive Thinking*, New York: Ballantine Books.

Pearson, C. (1998) *The Hero Within*, San Francisco, CA: Harper-Collins.

Peck, M.S. (1990) *The Road Less Travelled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*, London: Arrow Books.

Rand, A. (1996) *Atlas Shrugged*, New York: Signet Books.

Robbins, A. (1993) *Awaken the Giant Within*, New York: Simon & Schuster.

Scovell Shinn, E (1998) *The Game of Life and How to Play It*, Saffron Walden: C.W. Daniel.

Seligman, M. (1998) *Learned Optimism*, New York: Simon & Schuster.

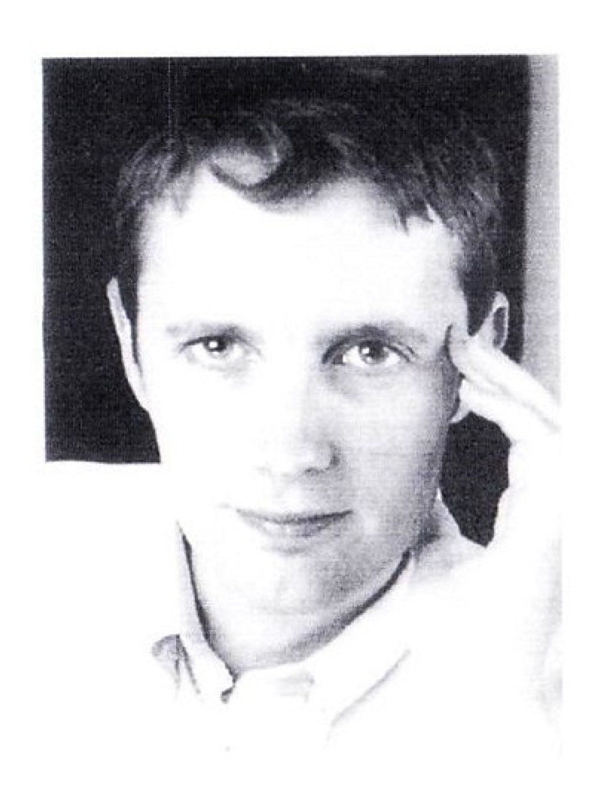
Smiles, S. (1996) *Self-Help: With Illustrations of Conduct and Perseverance*, London: Institute of Economic Affairs; also (2002) ed. P.W. Sinnema, Oxford: Oxford University Press.

Teilhard de Chardin, P. (1970) *The Phenomenon of Man*, introduction by J.

Huxley, London: Collins Fontana.

Thoreau, H.D. (1986) *Walden and Civil Disobedience*, introduction by M. Meyer, New York: Penguin.

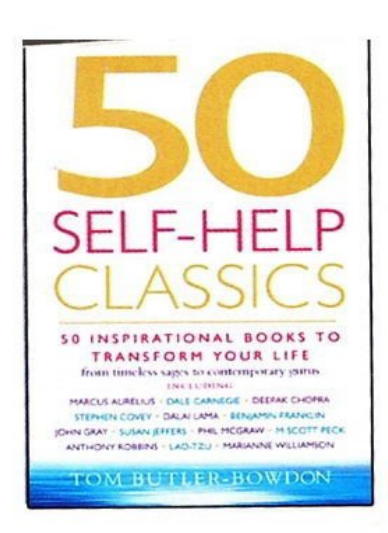
Williamson, M. (1993) *A Return to Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles*, New York: HarperCollins



"تـوم باتلـر- بـاودون" مـن أشـد أنصـار القـوة الإيجابيـة لمساعـدة الذات، أو "الكتابـات عن القدرات الإنسانية " - كما يسميها.

الكتاب الذى بين يديك فاز بجائزة بنيامين فرانكلين (مساعدة الذات) من مؤسسة PMA، وفاز "بالجائزة البرونزية" لجائزة كتاب العام لمجلة فوروارد، ووصل للمرحلة النهائية فى جوائز الناشر المستقل Independent Publisher IPPY.

وقد ألـف "تـوم" أيضًـا كتـاب "أهـم ٥٠ كتابًـا عـن الروحنيات" بالإضافة إلى هذا الكتاب، وهو خريج كلية لنـدن للاقتصاد، وجامعـة سيدنى، ويعيش ويعمل فى المملكـة المتحـدة وأستراليـا، ويديـر موقعًـا إلكترونيًـا لمساعدة الذات هو: www.butler-bowdon.com



مرجع رائع لكل من يتطلع لنظرة موجزة لفلسفات الكثيرين من أساتذة مساعدة الذات ، ويتضمن نصوصا من ثقافات مختلفة .

ولما كان مدى المراجع التى يحتويها الكتاب وعمقها هائلا فأذن الأثر التراكمة لقراءته أثر مذهل حقاً . إينه كتاب يعلمنا ، ويهذب أخلاقنا ويدعمنا ويلهمنا "

- " ستيفن آر . كوفى " : مؤلف كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية .

اكتشف **بداخل الكتاب** الذى بين يديك الكتب التى غيرت حياة الملايين من البشر ، والتى أثبتت أصالتها ومرجعيتها فى تغيير الحياة الشخصية للناس للأفضل.

استكشف الأفكار والكلمات التى غيرت حياة الكثيرين لعدد من أفضل المفكرين ، والأساتذة والحكماء مثل :

جيمس ألن • روبرت بلاى • جوزيف كامبل • باولو كويلهو • الدالاى لاما • رالف والدو إمرسون • كلاريسا بينكولا إستيز • فيكتور فرانكل • بنيامين فرانكلين • جيمس هيلمان ابراهام ماسلو • توماس مور • أيان راند • بيير تيلهار دى شاردين • فلورنس سكوفيل شين هنرى ديفيد ثورو

تعلم حكمة الفلسفات القديمة مثل:

تأملات ماركوس أوريليوس • كتاب بهاجافاد جيتا • كتاب السيميائى • كتاب دهامابادا كتاب الطريق للقوة لـ "لاوتسو" • كتاب تعزية الفلسفة لمؤلفه بويتيوس

اكتسب أفكار أساتذة تغيير الحياة للأفضل ، وعلم نفس السعادة مثل :

مارثا بيك • ويليام بريد جز • ألان دى بوتون • ديفيد بيرنز • ريتشارد كارلسون ديل كارنيجى • ديباك تشوبرا • ستيفن كوفى • ميهالى تسيكسينتميهالى • واين داير • شاكتى جوين • دانيال جولمان • جون جراى • لويز هاى • سوزان جيفرز • ريتشارد كوش • إلين لانجر • ماكسويل مالتى • فيل ماكجرو • جوزيف ميرفى • نورمان فينسنت بيل • كارول بيرسون • إم .سكوت بيك • أنتونى روبينز • مارتن سيليجمان • صاموئيل سمايلز • ماريان ويليامسون

هذا الكتاب تجميع رائع ومتنوع لكل من يريد أن يعرف قدرات الذات

" إلين لانجر" : أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد ، ومؤلف كتاب

Mindfulness








Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مجلة الابتسامة